

odborno-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

63

ročník
11
December
6/2022



Jelena Tóthová

Farmaceutická laborantka so špecializáciou
v odbore lekárenstvo

Lekáreň AQUA VIVA

SNP 27

990 01 Veľký Krtíš

Tel.: +421 47/483 02 35

4|5 Diskusné fórum

Sústavné
vzdelávanie pod
drobnohľadom
2. časť

18|19 Téma čísla

Vyčerpanie
a udržanie
psychickej pohody
PhDr. et Mgr.
Alena Bednárová

20| AD TEST 6/2022

11| patientske organizácie
Plamienok, n. o.

14| farmakovigilancia
Exspirácia liekov

22| svet/medzinárodné
organizácie
**Európska banka pre
obnovu a rozvoj**

32| študentské organizácie
• 5. časť

39| Nová publikácia
z farmakognózie
v printe a elektronicky

40| stomatológia
Zubný kameň

42| oftalmológia
Zápal a infekcie oka

50| ochorenie a liečba
**Vnútné a vonkajšie
hemoroidy**

52| psychológia
Poruchy správania



9

771338

743006

12

- 3 editoriál
Karina Fečková
- 6 štúdium a výkon práce FL – Francúzsko
Mgr. Andrea Magdolenová
- 7 Listujeme v portfóliu spoločnosti Walmark
- 8 Dermatitis atopica
MUDr. Gabriela Takáčová, MBA
- 10 medzinárodný kalendár- zdravotníctvo
December 2022 – január 2023
Denisa Bobotová
- 11 Pacientske organizácie
Plamienok, n. o.
MUDr. Mária Jasková
- 12 epidemiológia
Legionelózou sa možno nakaziť
prostredníctvom sprchy alebo klimatizácie
MUDr. Jana Kerlík, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 13 Národný register osôb s úrazom vyžadujúcim
poskytnutie ústavnej zdravotnej starostlivosti

4|5 Diskusné fórum Sústavné vzdelávanie pod drobnohľadom • 2. časť

18|20 Téma čísla Vyčerpanie a udržanie psychickej pohody PhDr. et Mgr. Alena Bednárová

21 AD test 6/2022 farmaceutický laborant

- 14 farmakovigilancia
Exspirácia liekov
PharmDr. Miroslava Gočová
RNDr. Tatiana Magálová
- 15 ŠÚKL informuje
Mgr. art. Lucia Balážiková, MBA
- 16 Som jedna z vás
Jelena Tóthová
- 21 Právne okienko
JUDr. Mária Mistríková
- 22 svet/ medzinárodné organizácie
Európska banka pre obnovu a rozvoj
- 23 Európa/medzinárodné organizácie
Svetová zdravotnícka organizácia
(WHO)/Európa, 3. časť
- 24 ochorenie a liečba
Nový liek Devenal – skúsenosti
z angiologickej ambulancie
MUDr. Radoslav Džupin, MBA
- 26 škola zdravej výživy
Čo jesť pri ateroskleróze
Doc. Ing. Alžbeta Vavreková, PhD.
- 27 odpovedáme na vaše otázky
Darovanie potravín po dátume
minimálnej trvanlivosti
JUDr. Jana Venhartová, LL.M.
- 28 fytoterapeutické aktualizácie
Agát biely
MUDr. Karol Mika

- 29 ATC systém
J01D Iné betalaktámové antibiotiká • 1. časť
PharmDr. Adela Corejová, PhD.
- 30 osvedčené receptúry
Natália Tokošová
- 32 Študentské organizácie • 5. časť
- 33 Prečítali sme za vás
- 34 ochorenie a liečba
Ženská sexuálna dysfunkcia
MUDr. Milena Mrňová
- 36 ABC prvej pomoci
Prvá pomoc pri dusení, obesení a škrtení
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 37 právo v každodennom živote
Škodová udalosť • novela ustanovenia
PhDr. Mgr. Michal Šimunek
- 38 sprievodca farmáciou
Zdravotnícka starostlivosť, farmaceutická
starostlivosť, lekárenská starostlivosť a správna
lekárenská prax, lekárne, lekársky predpis
(recept) • 3. časť
Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.
- 39 nová publikácia z farmakognózie
ATLAS rastlinných liekov nielen pre farmaceutov
PharmDr. Miroslav Peciar
- 40 stomatológia
Zubný kameň
Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.
- 42 oftalmológia
Zápal a infekcie oka
MUDr. Anna Tarková
- 44 SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčíne
SZŠ Trnava
- 45 SZŠ Bratislava, Záhradnícka 44
SZŠ Michalovce
- 46 SZŠ Nitra
SZŠ Banská Bystrica
- 47 SZŠ Košice
Práca s počítačom
Jednoduchšia inštalácia Windows 11
Stanislav Pech
- 48 snem SK MTP
Voľby do SK MTP
Silvia Štrauchová
- 50 ochorenie a liečba
Vnútorne a vonkajšie hemoroidy
MUDr. Mgr. Ivana Jochmanová, PhD.
- 52 psychológia
Poruchy správania u detí
Mgr. Michaela Palovčíková
- 53 Biznis protokol
Protokolárny styk typu diplomatický manierizmus
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 54 História farmácie a medicíny
Kvapky dánskeho kráľa
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD., MBA
- 55 Vianočné a novoročné blahoželania
Križovka značky **Phyteneo**
Darček spoločnosti **Medochemie**
z čísla 62 vyhrala **Kristína Litváková**,
Lekárneň Dom zdravia
Bernolákova 219, 028 01 Trstená



- odbornoinformačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- **vychádza** 6-krát v roku
- **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 11, číslo 63, december 2022
- **distribúcia** zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- **vydavateľ** PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATELSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- **redakčná rada**
- predsedníčka
- **Doc. RNDr. Silvia Szücssová, CSc.** Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie Lekárskej fakulty
- podpredsedníčka
- **PharmDr. Lucia Čerňušková, CSc.** Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF a Nemocničná lekáreň, Nemocnica akad. L. Dédera, Univerzitná nemocnica Bratislava
- členovia
- **PharmDr. Ivica Blahútová** Lekárneň Tília 3, Likavka
- **Alena Slezáček Bohúňová** Slovenská spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky, o. z., SLS
- **Silvia Štrauchová** Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov
- **PhDr. Andrea Bukovská, MHA, MPH** Nemocničná lekáreň, Martin
- **Miroslava Homolová** Nemocničná lekáreň – odd. zdravotníckych pomôcok, DFNSP, Bratislava
- **PhDr. Lubica Kontrová, PhD.** Ministerstvo zdravotníctva SR
- **Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.** Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Banská Bystrica
- **RNDr. Tatiana Magálová** Štátny ústav pre kontrolu liečiv
- Grafická úprava a DTP: **Karol Hájiček**
- Tlač: **Tlačiareň Patria 1, Prievidza**

Za inzeráty zodpovedajú inzerenti. Časopis je indexovaný v Bibliographia medica Slovaca (BMS). Citácie sú spracované v CiBaMed. Citačná skratka časopisu Teor. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X

Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: www.szsmi.eu, www.szstn.sk, www.szsbb.eu, www.szske.sk, www.szslnitra.sk, www.sekmtp.sk, www.ssflatzp.sk

Dvojčíslo február – marec 2023
Distribúcia dvojčíslo prvý februárový týždeň



Karina Fečková

Farmaceutická laborantka so špecializáciou
v odbore lekárnenstvo

Lekáreň Cyrila a Metoda
1. Československej brigády 3231
038 61 Vrútky
Tel.: 043/428 13 86

Naučila som sa počúvať ľudí

Študovať v odbore farmaceutický laborant bolo jednou z možností, medzi ktorými som sa rozhodovala v deviatom ročníku. Pri absolvovaní prijímacích skúšok ma zaujala nielen samotná škola a spôsob výučby, ale aj mesto Banská Bystrica. A práve tu som strávila ďalšie 4 roky štúdia.

Stredná škola mi dala nielen prácu, ktorá ma baví ale hlavne skvelých ľudí, s ktorými sa stretávame aj napriek tomu, že sme z rôznych častí Slovenska. Po ukončení stredoškolského vzdelania som pokračovala na Katolíckej univerzite v Ružomberku v odbore ošetrovateľstvo, ale práca v lekárni mi bola bližšia k srdcu a tak som začiatkom roka 2015 nastúpila do lekárne, v ktorej som predtým pracovala. Po pár mesiacoch som zmenila zamestnanie a doteraz pracujem v Lekárni Cyrila a Metoda vo Vrútkach. Snažila som sa naučiť čo najviac od mojich skúsenejších kolegyň, prehlbovala si vedomosti pri príprave IPL, v administratívnych zručnostiach a správnej komunikácii s pacientmi a v roku 2018 som úspešne ukončila špecializáciu v odbore lekárnenstvo.



V detstve som bola skôr utiahnutá, málo komunikatívna, no aj to, že pracujem s ľuďmi ma naučilo ľudí lepšie počúvať, byť empatická a bez problémov nadväzovať kontakty. Táto práca je prínosom nielen pre mňa a moju rodinu, ale samozrejme pre pacientov, ktorým sa snažím poskytnúť odborné poradenstvo a tak pomáhať zlepšiť ich kvalitu života, zmierniť bolesti a nájsť riešenie v mnohých iných problémoch. Práca s ľuďmi je občas namáhavá, no zároveň krásna, obohacujúca a mojou najväčšou odmenou sú spokojní klienti.

Neľutujem svoje rozhodnutie a som rada, že môžem robiť to, čo ma baví a robí šťastnou.

Lekáreň Cyrila a Metoda vo Vrútkach

Lekáreň Cyrila a Metoda vo Vrútkach patrí medzi najstaršie lekárne tohto mesta, okrem dlhoročných skúseností ponúka široký voľno-predajný sortiment, bohatú prípravu IPL, dia poradenstvo s meraním hladiny cukru v krvi, alergo poradňu a donedávna patrila aj medzi výučbové lekárne. Je situovaná na pešej zóne v centre mesta, kde denne prechádza množstvo ľudí od mamičiek s deťmi až po seniorov a aj vďaka tomu nás navštevujú rôzne vekové kategórie.

Foto:

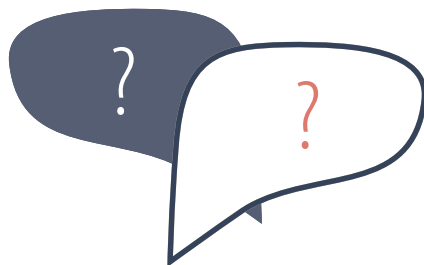
Náš kolektív tvorí zodpovedná farmaceutka Mgr. Silvia Gregorová, farmaceutická laborantka Janka Kyselová, na fotke sa nachádzajú: horný rad majiteľka PhMr. Soňa Krížová a majiteľ lekárne Martin Kríž, vľavo dole ja, farmaceutická laborantka Bc. Mária Hrušková a sanitárka Dana Pekelská





Ak zdravotnícky pracovník nesplnil počet kreditov za hodnotené obdobie je na jednej úrovni s tým, ktorý ich splnil. Potvrdzuje to prax podľa Ing. Mgr. Imricha Andrásiho, MPH, generálneho sekretára Slovenskej komory zdravotníckych záchranárov, ktorý s touto témou vystúpil na tohtoročnej konferencii Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov.

Otázka diskusného fóra



Ako by ste túto situáciu systémovo riešili?

Uvedte za komoru, či ste sa s takým prípadom stretli ako postupovali, s akým výsledkom a čo navrhujete.

Odpovede sú zoradené v časovom slede, ako prichádzali.



**Mgr. Iveta Lazorová,
PhD., MPH, dipl. p. a.**

Slovenská komora sestier
a pôrodných asistentiek
Prezidentka

Zákon NR SR č. 578/2004 Z. z. presne definuje postup, ako riešiť situáciu, keď sestra, resp. pôrodná asistentka (zdravotnícky pracovník) nepreukáže požadovanú výšku kreditov v rámci hodnotiaceho obdobia. Po uplynutí 6 mesačnej lehoty na doplnenie chýbajúcich kreditov **v súlade s ustanovením § 82 ods. 1 písm.a/ zákona**, Komora pristúpi k uloženiu pokuty v maximálnej možnej výške 663,00 Eur.

Na každej komore je, akú výšky pokuty zadefinuje.

My postupujeme nasledovne: v prípade, ak sa sestra/PA neprihlási na hodnotenie sústavného vzdelávania (pričom je o tom, že jej skončilo hodnotiace obdobie informovaná „Notifikačným listom elektronicky v nasledujúcom mesiaci po skončení HO), sestry je po 3 mesiacoch po skončení HO odoslané Rozhodnutie o doplnení vedomostí so Zákonom stanovenou lehotou 6 mesiacov, kde je presne informovaná, ako má postupovať a čo sa bude diať, ak požadovaný počet kreditov nepreukáže. V prípade, ak požadovaný počet kreditov nepreukáže, je jej zaslané Rozhodnutie o uložení pokuty s ďalšou lehotou, a to 1 mesiac. Ak sestra/PA ani v priebehu tejto lehoty požadovaný

počet kreditov nepreukáže, zostáva jej výsledok hodnotenia „Nesplnil“ a začína jej nové hodnotiace obdobie, pričom je povinná uhradiť stanovenú výšku pokuty. My sme pristúpili ešte k tomu, že sme z výšky pokuty nami určenej, vypočítali alikvotnú čiastku, čiže sestra/PA uhradila tým nižšiu pokutu, čím vyšší počet kreditov získala (čím menej kreditov jej do požadovaného počtu kreditov chýbalo).



V súčasnej dobe z dôvodu „krízovej situácie“ zdefinovanej Zákonom k správne konaniu nepristupujeme a sestram/PA Rozhodnutia neodosielame. V období krízovej situácie z dôvodu

ochorenia COVID-19, ktorá začala na Slovensku dňa 11. 3. 2020 sa povinnosť zdravotníckych pracovníkov sústavne sa vzdelávať považuje za SPLNENÚ, ak sestry a pôrodné asistentky splnia podmienky pre hodnotenie sústavného vzdelávania do 180 dní odo dňa ukončenia krízovej situácie z dôvodu ochorenia COVID-19. Hodnotenie sústavného vzdelávania sa v tomto prípade dotýka najmä sestier a pôrodných asistentiek, ktoré nemajú dostatočný počet kreditov a ktorým sa hodnotiace obdobie končí v období „krízovej situácie v súvislosti s ochorením COVID-19“, ktorá trvá doteraz. Počas tohto obdobia sestry a pôrodné asistentky aj naďalej môžu získavať kredity potrebné k hodnoteniu sústavného vzdelávaniu.



S.K.O.R.T.

Mgr. Andrea Černá

Slovenská komora
ortopedických technikov
Prezidentka

Systémové riešenie tohto problému je veľmi komplikované a kontroverzné. MZ SR iniciovalo pred niekoľkými rokmi stretnutie zástupcov všetkých stavovských organizácií, kde sme sa práve tejto téme venovali. Jedným z návrhov ministerstva bolo, aby sa príslušná legislatíva obmedzila len na povinnosť zdravotníckeho pracovníka sústavne sa vzdelávať a neriešila už ďalej formu vzdelá-

vania a hodnotenia sústavného vzdelávania.

Za našu komoru by sme takúto zmenu uvítali. My sme našťastie za našu komoru nemuseli doposiaľ riešiť takúto situáciu, nakoľko prienik nových technológií a materiálov na náš trh vytvára prirodzenú potrebu do-
vzdelávať sa aj bez hrozby nejakých sankcií. Ja ale chápem, že vzhľadom na veľmi úzke a špecifické zameranie nášho odboru sme asi výnimkou medzi ostatnými zdravotníckymi povolaniami.

Ideálny stav by nastal vtedy, ak by ochota sústavne sa vzdelávať bola prirodzená a automatická vo všetkých zdravotníckych povolaniach. Nemalo by byť obmedzené len na doslova honbu za kreditmi za každú cenu.

Ja osobne nie som za sankcionovanie ani iné formy „trestu“ za nesplnenie získania požadovaného počtu kreditov.

Zdravotnícky pracovník by mal byť už od školy motivovaný k tomu, aby sa chcel stále vzdelávať a rozširovanie vedomostí by sa malo stať jeho prirodzenou potrebou. Na to, aby táto potreba vznikla musí byť vytvorené vhodné prostredie, teda taký zdravotnícky systém, aby zdravotnícki pracovníci nemuseli riešiť doslova existenčné problémy, ale mohli sa plne venovať svojmu povolaniu a hlavne pacientom.

Každý systém, ktorý vytvára nepríjemný tlak, je zlý systém. Systém by mal byť vždy motivačný a podporný. Vedela by som si predstaviť napr. určitú daňovú úľavu pre ZP, ktorý sa sústavne vzdeláva, samozrejme takýto systém musí byť dobre vymyslený a nastavený. Hrozba sankcií a rôznych trestov nám môže priniesť len ďalší odliv demotivovaných ZP zo systému.



PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH
Slovenská komora iných zdravotníckych pracovníkov
Viceprezidentka a zodpovedná za liečebnú pedagogiku, legislatívu a systémové záležitosti

Slovenská komora iných zdravotníckych pracovníkov sa už niekoľko rokov presadzuje za vedenie benefitov pre zdravotníckych pracovníkov, napríklad v podobe úľavy na dani za vlastné výdavky zdravotníckeho pracovníka na jeho ďalšie vzdelávanie a za nákup odborných publikácií a časopisov, aby si zdravotnícky pracovník mohol pri podávaní daňového priznania pri výpočte základu dane, tieto svoje prostriedky vynaložené na vlastné sústavné vzdelávanie preukázateľne zaplatené v príslušnom zdaňovacom období odpočítať zo základu dane. Naposledy na spoločnom rokovaní stavovských organizácií v zdravotníctve k novelizácii zákona o poskytovateľoch (tzv. komorová novela) 26. júna 2022, ktorú k príprave zákona zorganizovalo ministerstvo zdravotníctva. Nie je žiadnym tajomstvom, že štát zamestnávateľom na sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov už dlhodobo nijako neprispieva a objem peňazí dostupný zo zdravotného poistenia zamestnávateľom na toto nestačí. Štát, ak na jednej strane ukladá povinnosť, mal by vytvoriť aj adekvátne podmienky na jej plnenie.

Navyše sa zdravotnícki pracovníci počas obdobia celospoločenských opatrení na ochranu pred Covid-19 stali subjektmi hospodárskej mobilizácie. Ale na rozdiel napríklad od hasičov alebo iných ozbrojených zložiek, kde zamestnávateľ prispieva na vzdelávanie, dokonca na možnosti rekondície a regenerácie, zdravotnícky pracovník takúto starostlivosť alebo iný jej

ekvivalent zo strany štátu zatiaľ stále nemá. Preto by štát na toto špecifické postavenie, ktoré v poslednom období zvýraznil mimoriadnym právnymi úpravami týkajúcimi sa zapojenia zdravotníckych pracovníkov do hospodárskej mobilizácie, mal na druhej strane vyvážiť určitými príspevkami, aby napriek tomu, že určite všetci súhlasíme, že ide o výkon neľahkých vysoko špecifických a aj psychicky náročných činností, bolo stále zaujímavé zdravotnícke povolanie na Slovensku vykonávať.

Prirodzene, súčasne s tým by sa mal upraviť aj zatiaľ komplikovane riešený proces vy-máhania plnenia sústavného vzdelávania a vyvodzovania dôsledkov z neplnenia povinnosti sústavného vzdelávania u zdravotníckych pracovníkov. Mal by viac reflektovať súčasné celospoločenské podmienky, aby sa zdravotnícky pracovník mohol slobodne vzdelávať hlavne v oblastiach, ktoré sú pre neho odborne atraktívne a potrebné a nie byť závislý len na ponuke komerčne sponzorovaných vzdelávacích podujatí, ktorých napokon aj v poslednom čase zo všeobecne známych celospoločenských dôvodov v ponuke ubúda. Tak ako je proces v platnom zákone o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch a stavovských organizáciách v zdravotníctve popísaný, je zbytočne zaťažujúci – aj stavovské organizácie v zdravotníctve aj zdravotníckeho pracovníka a mal by sa primerane administratívne skrátiť a zjednodušiť. Slovenská komora iných zdravotníckych pracovníkov sa určite zasaďuje za zavedenie podpory sústavného vzdelávania zo strany štátu pre zdravotníckych pracovníkov v tejto oblasti, ako aj zavedenie ďalších benefitov pre zdravotníckych pracovníkov súvisiacich s výkonom zdravotníckeho povolania, optimálne už v rámci tejto pripravovanej tzv. komorovej novely zákona o poskytovateľoch.

Pokračovanie v ďalšom čísle



RIGIMMUN – svojim unikátnym zložením a určením určite patrí medzi špičku vo výživových doplnkoch. Vyvážené zloženie z prvotriednych prírodných surovín je zladených do jedinečnej kombinácie.

- 1. FÁZA: ČISTENIE BUNIEK** - Chlorella Pyrenoidosa
- 2. FÁZA: VÝŽIVA BUNIEK** - Spirulina Arthrospira Platensis
- 3. FÁZA: OCHRANA BUNIEK** - Haematococcus Pluvialis

Najdôležitejšie zložky Spiruliny sú: • vzácne bielkoviny • viac ako 2000 enzýmov • aminokyseliny a vitamíny: úplná škála vitamínov B-komplex, B 12, kalcium, horčík, zinok, železo, betakarotén, dôležité mastné kyseliny
Balenie obsahuje 180 kapsúl (trojmesačná dávka)

VITAMÍNY A VITALITA
M. R. Štefánika 69
94002 Nové Zámky
www.vitaminyavitalita.sk

EU4Health 2021 – 2027: vizia zdravšej Európskej únie

Program EU4Health je reakciou EÚ na pandémiu ochorenia COVID-19, ktorá má doteraz veľký vplyv na zdravotnícky personál, pacientov a zdravotnícke systémy v Európe. Práve táto kríza ukázala, že Európa nemôže čakať na ďalšiu pandémiu a musí urgentne investovať do zdravia a zdravotníckych systémov.

Systém EU4Health zriadený nariadením (EÚ) 2021/522 poskytuje finančné prostriedky oprávneným subjektom, zdravotníckym organizáciám a mimovládny organizáciám z krajín EÚ alebo krajín mimo EÚ pridružených k programu. V rámci programu EU4Health investuje Európska únia 5,3 miliardy eur do projektov s pridanou hodnotou na úrovni EÚ, ktoré dopĺňajú politiky krajín EÚ a sledujú jeden alebo viacero cieľov programu EU4Health.

Zdroj: <https://www.health.gov.sk/?EU4Health-Info>



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



Francúzsko

Farmaceutický priemysel je vo Francúzsku významným odvetvím, ktoré združuje viac ako 300 spoločností. Odvetvia farmaceutického priemyslu sú početné a veľmi rôznorodé. Silný rozvoj zaznamenávajú aj biotechnologické spoločnosti, vo Francúzsku ich je v súčasnosti približne 250. Farmaceutický priemysel je hospodárskym odvetvím, ktoré venuje najväčší rozpočet na výskum a vývoj z vlastných zdrojov a 99 % investícií do výskumu liekov vo Francúzsku financujú spoločnosti. Výskum liekov prechádza skutočnou transformáciou – analýza nových poznatkov získaných v oblasti genómiky a biotechnológie si vyžaduje značné strednodobé a dlhodobé investície.

Počet lekární vo Francúzsku a ich geografické rozmiestnenie nie sú náhodné. Sú výsledkom veľmi presných predpisov, ktoré zabezpečujú optimálne územné pokrytie s cieľom uľahčiť a zabezpečiť prístup k zdravotnej starostlivosti. Otvorenie lekárne je regulované a lekárnik musí požiadať o súhlas Regionálny úrad pre zdravie (ARS), ktorý mu udelí povinné povolenie na prevádzku a potvrdí presné umiestnenie lekárne. K 1. januáru 2019 bolo vo Francúzsku 21 665 výdajných lekární vrátane 699 v zahraničí. Na každých 100 000 obyvateľov pripadá v priemere 32 lekární.



Zdroj: <https://www.jaccede.com/fr/p/ChIJU3i-GHhDWwkcR07BgtTVChy4/pharmacie-de-france-lille>

Zákon o verejnom zdraví (článok L5125-3) vyžaduje, aby každá lekáreň bola umiestnená na mieste, ktoré zaručuje stály prístup verejnosti k lekárni a umožňuje jej poskytovať

aj pohotovostnú službu. Cieľom nariadenia je zaručiť lokálne služby pre všetkých Francúzov, a to aj v malých mestách. Blízkosť a dostupnosť lekárnika a jeho tímu im umožňuje vydávať lieky, ale aj plniť ďalšie úlohy v oblasti verejného zdravia – poradenstvo pacientom pri liečbe, terapeutickú výchovu, prevenciu a skrining.

V posledných mesiacoch, najmä v dôsledku zdravotnej krízy a naliehavej potreby mobilizovať všetkých zdravotníkov, sa rozšírili úlohy mestských lekárníkov. Z cca 22 000 lekární vo Francúzsku je 18 000 zapojených do očkovacej kampane a 14 000 vykonáva skriningové testy na Covid-19.



Zdroj: <https://www.buzzcomptoir.com/2017/01/04/plus-grande-pharmacie-de-france-vient-douvrir-a/>

Hlavnou úlohou farmaceutických asistentov je pomáhať lekárnikom pri vykonávaní úloh, ako je príprava receptov, predaj farmaceutických výrobkov klientom a organizácia záznamov o pacientoch. Môžu pracovať v súkromných lekárnach, verejných zdravotníckych zariadeniach alebo vo farmaceutickom priemysle. Hoci sa ich konkrétne povinnosti líšia v závislosti od odvetvia, v ktorom pracujú, medzi hlavné povinnosti farmaceutických asistentov patrí: poskytovanie nemedicínskych informácií pacientom, či už osobne alebo telefonicky, týkajúcich sa liekov, receptov alebo všeobecných tém súvisiacich so zdravím; zadávanie informácií do záznamov o pacientoch; príprava receptov podľa predpisov zdravotníckych pracovníkov pod dohľadom lekárnika a poskytovanie informácií pacientom o užívaní liekov, spoluprácu s iným zdravotníckym personálom v nemocničnom prostredí a pod-

poru výroby liekov alebo iných produktov vo farmaceutickom priemysle.

Vzdelávanie farmaceutických asistentov sa mení. Pred rokom 2020 sa na prácu farmaceutického asistenta vyžadovalo odborné osvedčenie BP (Certifikát profesionálneho farmaceutického technika). Toto odborné osvedčenie sa udeľovalo po získaní bakalárskeho titulu. V súčasnosti sa štúdium farmaceutických technikov BP mení na DEUST (Diplom z vedeckých a technických univerzitných štúdií). Niektoré akadémie ho začali ponúkať od začiatku akademického roka 2020. Odbornú prípravu zabezpečuje školiace stredisko pre BP, ale aj farmaceutické fakulty pre DEUST. Tieto dva kombinované študijné programy sú 2-ročné, potenciálne 3-ročné pre DEUST. Študent zároveň vykonáva odbornú činnosť v lekární alebo v nemocnici, v závislosti od výberu predmetu. Odborná príprava sa uskutočňuje formou „učňovskej“ zmluvy (mladší ako 30 rokov) alebo zmluvy o „profesionalizácii“ (starší ako 30 rokov). Program striedavého štúdia umožňuje študentom kombinovať teoretické vedomosti s praxou v teréne. Lekárnski asistenti majú perspektívu rozvoja, a to najmä prostredníctvom doplnenia vysokoškolského diplomu (DU) alebo doplnkového osvedčenia o odbornej kvalifikácii (napr. CQP v oblasti dermokozmetiky). Tieto diplomy umožňujú farmaceutickým asistentom využiť nové možnosti rozvoja, obohatiť svoje poslanie v rámci lekárne, a tým získať aj lepšie odmeňovanie.

Asociácie zastupujúce farmaceutických asistentov v krajine sú ANPPO (Národná asociácia farmaceutických asistentov vo výdajnej lekární) pre lekárenskú oblasť a ANPPH (Národná asociácia farmaceutických asistentov v nemocničnej lekární) pre nemocničnú oblasť.

Lekárne vo Francúzsku sú zvyčajne otvorené od pondelka do soboty, od 8:00 do 12:00 a od 14:00 do 19:00 h. Lekárne v službe sú otvorené aj večer, v noci, ako aj v nedeľu a počas sviatkov.

Plat lekárenského asistenta začína na koeficiente 240, alebo 1 687,91 eur v hrubom pre začiatočníka. Táto odmena je definovaná v kolektívnej zmluve a môže sa meniť podľa určitého počtu kritérií, ako je región alebo prax.

Zdroje textu:

<https://www.studyrama.com/formations/specialites/chimie-biologie/industrie-pharmaceutique-les-profils-qui-ont-la-cote-13015>
<https://www.france-assos-sante.org/2022/01/19/les-nouveaux-roles-des-pharmaciens-de-ville/>
<https://www.lepharmacien.fr/blog-pharmacien/article/la-repartition-demo-geographique-des-pharmacies-d-officine>
<https://www.team-officine.fr/preparateur-en-pharmacie>
<https://www.horaire-pharmacie.com/pharmacie.html>



Zdravie sa darovať nedá

Vianočné sviatky sa nezastaviteľne blížia a každý z nás sa teší na pravú vianočnú atmosféru v kruhu svojich najbližších. K Vianociam tiež neodmysliteľne patrí možnosť obdarovať tých, ktorých najviac milujeme.

Zdravie sa darovať nedá, ale môžeme sa postarať, aby sme si ho udržali prostredníctvom aktívneho životného štýlu, pestrej stravy a optimálnej regenerácie.

Aj vzhľadom na zdravú životosprávu sa nám nie vždy podarí doplniť potrebné množstvo nutričov, je to spôsobené najmä zvýšenou spotrebou či ich stratou. Na odstránenie nedostatkov vo svojej výžive slúžia doplnky výživy, ktoré môžu byť praktickým darčekom pre vašich blízkych.

Aj tento rok si spoločnosť Walmark, ktorá je lídrom vo vývoji a výrobe výživových doplnkov, pripravila limitovane výhodné produkty.

Omega-3 FORTE rybí olej 1000mg

130 + 65 cps
NAVYŠE



Omega-3 nenasýtené mastné kyseliny patria medzi esenciálne látky, ktoré si organizmus nedokáže syntetizovať sám v potrebnom množstve.

Ich dostatočný príjem má pozitívne účinky na radu funkcií v organizme. Medzi najdôležitejšie sa radí správny vývoj a činnosť nervovej sústavy, prispievajú aj k udržaniu normálnej funkcie srdca, podporujú dobrý zrak a výrazne ovplyvňujú metabolizmus tukov a cholesterolu v organizme.

Bohatým prírodným zdrojom omega-3 mastných kyselín je rybí tuk, ktorý je zdrojom hlavných kyselín EPA a DHA.

Produkt Omega-3 FORTE rybí olej poskytuje omega-3 prémiovej kvality so správnym pomerom EPA a DHA obohatený o vitamín E s antioxidantným účinkom chrániacim bunky organizmu a zabraňujúci nežiaducej oxidácii kyselín, čo zvyšuje ich využiteľnosť pre organizmus. Olej je vo forme ľahko prehltateľných kapsúl bez rybacej pachuti vo výhodnom balení so 65 kapsulami navyše.

GinkoPrim Max

90 + 30 tbl NAVYŠE



Extrakt z listov ginka má nootropný účinok najmä vďaka obsahu flavonoidných glykozidov a terpenolaktónov. Uplatňuje sa najmä pri poruchách koncentrácie a zabúdania. Tiež podporuje mikrocirkuláciu krvného systému a vďaka obsahu horčička a DMAE GinkoPrim Max prispieva k správnej psychickej činnosti a pomáha znížiť mieru únavy a vyčerpania. Aktuálne vianočné balenie s 30 tabletami navyše.

Koenzým Q10 FORTE

50 + 10 tbl NAVYŠE



Koenzým Q10 je telu vlastná látka zúčastňujúca sa procesu premeny živín na využiteľnú energiu. S pribúdajúcim vekom jeho hladina klesá a preto je vhodná substitúcia, nižšie hladiny môžu byť tiež u pacientov užívajúcich statíny. Prípravok Koenzým Q10 FORTE obsahuje prírodný koenzým Q10 získavaný fermentačným procesom, čo zabezpečuje dobrú vstrebateľnosť a poskytuje optimálnu dávku už v jednej tablete. Teraz vo výhodnom balení.

Lecithin FORTE 1325mg

150 + 30 cps
NAVYŠE



Marián Seidl
Farmaceutická fakulta Hradec Králové
Študent



WALMARK®
STADA GROUP

Lecitín (fosfatidycholín) patriaci medzi fosfolipidy je dôležitou súčasťou bunkových membrán, prirodzene obsahuje kyselinu linolovú, ktorá pomáha udržiavať správnu hladinu cholesterolu v krvi. Prípravok obsahuje sójový lecitín prírodného pôvodu vo vysokej dávke už v jednej kapsule a v darčekovom balení je navyše 30 kapsúl.

Vápnik Horčik Zinok Forte

140 + 40 tbl
NAVYŠE



Doplnok obsahuje vyváženú kombináciu minerálov a vitamínu D na lepšie vstrebávanie vápnika. Obsah jednotlivých minerálov synergicky podporuje zdravie kostí, keďže jednotlivé minerálne látky sú nevyhnutné na správnu funkciu svalov a nervov, stavbu kostí a zubov. Je prospešný v období zvýšenej telesnej aktivity a je tiež vhodný pre seniorov, počas rekonvalescencie či ženy v období tehotenstva, dojčenia alebo menopauzy. Výhodné vianočné balenie poskytuje 40 tabliet navyše.

Lutein PLUS

90 + 30 cps
NAVYŠE



Luteín a zeaxantín radíme do skupiny karotenoidov s vysokou antioxidantnou aktivitou. Zabezpečujú antioxidantnú ochranu sietnice pred voľnými radikálmi a chránia ju pred degeneratívnym postihnutím a predčasným starnutím. Často sa vyskytujú v kombinácii s ďalšími antioxidantnými látkami, ako v prípravku Lutein PLUS s obsahom kombinácie 5 látok (luteín, zeaxantín, zinok, vitamín A a E) tvoriacich karotenoidový komplex na podporu zdravého zraku. Limitované balenie poskytuje 30 kapsúl zdarma.



MUDr. Gabriela Takáčová, MBA

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach Lekárska fakulta
a Univerzitná nemocnica L. Pasteura v Košiciach
Klinika dermatovenerológie



Dermatitis atopica

Atopická dermatitída je multifaktoriálne neinfekčné zápalové ochorenie s dedičnými rysmi a zmenenou produkciou IgE (dysregulácia imunitného systému). Typické sú obdobia remisí a recidív (akútny, subakútny, chronický priebeh). Atopická dermatitída predstavuje nielen závažný medicínsky, ale aj socioekonomický problém. Podľa aktuálnych údajov trpí atopickou dermatitídou 5 – 10 % detí. V dospelosti (2 – 3 %) je výskyt častejší u mladších jedincov. Podiel mužov k ženám je 1,2/1.

Etiopatogenéza a klinický obraz

Ochorenie je polygénovo dedičné, s rôznou expresivitou génov. Zápalový proces a jeho klinické prejavy u chorých s atopickou dermatitídou nastupujú aj bez antigénového podnetu (nealergicky).

Pre ochorenie je charakteristický:

- dedičný terén,
- porucha stavby a funkcie kože,
- abnormality imunity,
- poruchy neurohumorálnej regulácie.

V klinickom obraze dominuje **suchosť a zápal kože** (Obr. 1), subjektívne často výrazne obmedzujúce **svrbenie**. Suchosť kože je spôsobená redukovanou sekréciou mazu, typický je biely dermatografizmus. Svrbenie a následné škriabanie vedie k bludnému kruhu. Kožu pacienta s atopickou dermatitídou kolonizuje predovšetkým *Staphylococcus aureus*. Rozsah a lokalizácia kožných zmien závisia od veku pacienta. Vo väčšine prípadov začína vo veku 3 mesiacov. V dojčenskom veku postihuje tvár, extenzory končatín a trup. V detstve a v období dospievania prejavy nachádzame najmä v oblasti flexorov.



Obr. 1 Suchosť a zápal kože pri atopickej dermatitíde (archív autorky)

Diagnostika ochorenia je založená na posúdení klinického obrazu, priebehu ochorenia a údajoch o výskyte atopického ochorenia v rodinnej alebo osobnej anamnéze.

Terapia

Nevyhnutou súčasťou terapie sú režimové opatrenia. Liečba musí byť komplexná, ale zohľadňujúca osobitosti každého chorého (vek, rozsah postihnutia, prudkosť zápalu a infiltrácia ložísk). Liečba je zameraná na hlavné oblasti:

- obnovu kvality stavby a funkcií pokožky,
- ovplyvnenie zápalových zmien v koži,
- úpravu odchýlok v imunitnom systéme,
- zmiernenie svrbenia.

Topická terapia

Základom starostlivosti o suchú kožu atopika sú **emolienčia** vo forme olejových kúpeľov a premasťujúcich krémov alebo masť s obsahom látok zvyšujúcich schopnosť kože viazať vodu. Na dlhodobú topickú terapiu sú vhodné aj preparáty s obsahom **ceramidov, glycerínu, dexpanthenolu**.

Obnova kožnej bariéry

Epidermálna bariéra predstavuje miesto kontaktu kože s vonkajším prostredím. Základnou funkciou epidermálnej bariéry je regulácia prieniku rôznych látok, podieľa sa na imunologickej funkcii kože a ochrane pred UV žiarením. Ideálne na obnovu kožnej

bariéry sú látky, ktoré behom niekoľkých minút uľavujú od svrbenia, prirodzene obnovujú ochrannú kožnú bariéru, hydratujú a regenerujú, je možné ich používať dlhodobo. Ideálne je, ak sú vhodné aj pre najmenšie deti, pre tehotné a dojčiacie ženy.

Lokálna protizápalová liečba exacerbácie atopickej dermatitídy je založená na aplikácii obkladovej terapie (napr. s obsahom manganistanu draselného, rivanolu alebo jódpolyvidónu), a lokálne **kortikoidov**. Lokálna liečba subakútnych a chronických prejavov atopickej dermatitídy je založená na aplikácii prípravkov s obsahom **ichtamolu**, ktorý má antiflogistické, antiproliferačné a antipruriginózne účinky. Ďalšou možnosťou sú topické imunomodulátory (takrolimus, pimekrolimus).

Fyzikálna terapia

K moderným imunomodulačným liečebným postupom patria fyzikálne spôsoby liečby s UVA, UVA1 a UVB žiarením na celé telo. Ožiarenie ovplyvňuje antigén prezentujúce bunky a lymfocyty v hornej časti kória.

Celková terapia

Štandardným postupom celkovej medikamentózne liečby atopickej dermatitídy je využitie **H1 antihistaminík** na potlačenie výrazného svrbenia. Systémové kortikosteroidy sú pri liečbe atopickej dermatitídy ordinované len v prípadoch mimoriadne ťažkého priebehu exacerbácie. **Cyklosporín A** je účinným liekom na krátkodobú terapiu exacerbácie atopickej dermatitídy nezládnuteľnej konvenčnými postupmi. Pri neefektivitve je k dispozícii **cielená** (targeted) terapia.

Záver

Vzhľadom na parciálny a často prechodný efekt v súčasnosti dostupnej terapii je snaha identifikovať zmeny v živote štýle pacienta, ktoré by mohli mať pozitívny vplyv na priebeh ochorenia. V manažmente ochorenia je potrebný **komplexný**, avšak **individualizovaný prístup**. Základnými predpokladmi úspešnej terapie sú dobrá spolupráca lekára a pacienta.

Zdroje textu:

1. Buchvald, D. 2008. Ambulantná liečba atopickej dermatitídy. *Ambulantná terapia*, roč. 6 (3): 202 – 205.
2. Danilla, T. 2005. Čo by mal vedieť každý lekár o by mal vedieť každý lekár o atopickej dermatitíde. *Via pract.*, roč. 2 (3): 134–137.
3. Fulmeková, M. et al. 2014. Súčasné možnosti liečby atopickej dermatitídy. *Prakt. lekár.*, 4(1): 6–8.
4. Nevalová, Z. 2015. Atopický ekzém – teorie i praktické rady. *Pediatr. Praxi.*, 16(2): 89–96.

Bepanthen[®] Sensiderm krém



V ZAZÍTE ÚĽAVU OD SVRBenIA



Zmierňuje príznaky atopického ekzému



Prináša úľavu od svrbenia do 30 minút



Obnovuje prirodzenú kožnú bariéru



Vhodný pre celú rodinu vrátane detí od narodenia*

Obsahuje špeciálnu lipidovú lamelárnu technológiu (LLT) na obnovu prirodzenej ochrannnej vrstvy pokožky, čím pomáha prinášať úľavu od začervenania a svrbenia. Zároveň vďaka obsahu dexpanthenolu (provitáminu B5) a ďalších ochranných látok pomáha regenerovať a hydratovať pokožku s atopickým ekzémom.



* V prípade dlhodobého používania u dočiat sa poraďte s pediatrom.
Pozorne si prečítajte návod na použitie. Bepanthen Sensiderm krém je zdravotnícka pomôcka.

www.bepanthen.sk

CH-20221019-124



Denisa Bobotová

Lekáreň Pod Kaštieľom
Dubnica nad Váhom
Farmaceutická laborantka
so špecializáciou
v odbore Lekárstvo

Svetové dni zdravotníctva December 2022 – Január 2023

1. 12. 2022

Svetový deň boja proti AIDS (WHO)



Každoročne si prvý decembrový deň pripomínáme Svetový deň boja proti AIDS, ktorého symbolom je červená stužka. A jej pripnutím vyjadrujeme solidaritu s osobami, ktoré infekciou HIV alebo ochorením AIDS trpia. Skorá diagnostika a včasná liečba znamenajú pre osobu s HIV infekciou dlhší a kvalitnejší život – dochádza k zníženiu prenosu vírusu na iné osoby, k zmenám sexuálneho správania a správania pri injekčnom užívaní drog. Najúčinnším prostriedkom na zabránenie šírenia HIV/AIDS je prevencia, to znamená vyvarovať sa rizikovému správaniu. Je potrebné poznať pôvodcu nákazy, jeho spôsob šírenia – teda cesty prenosu, podmienky, za akých sa množí, príznaky ochorenia a hlavne dôsledky nákazy. Slovenská republika patrí k členským štátom Európskej únie s najnižšou incidenciou HIV infekcie, avšak v poslednom desaťročí pozorujeme nárast počtu nových prípadov a rýchlo stúpa aj počet ľudí žijúcich s HIV infekciou.

3. 12. 2022

Medzinárodný deň osôb so zdravotným postihnutím



Tento medzinárodný deň vyhlásila Organizácia spojených národov (OSN) s myšlienkou upozorňovať na problémy ľudí so zdravotným postihnutím a snažiť sa ich začleniť do každej oblasti života – politického, spoločenského, ekonomického i kultúrneho. Zdraví ľudia sa aspoň v tento deň majú zamyslieť, aké pozitíva môže priniesť integrácia postihnutých do všetkých týchto spomínaných oblastí.

4. 1. 2023

Svetový Braillov deň



Zrak je považovaný za jeden z najdôležitejších zmyslov a jeho správne fungovanie má veľký vplyv na kvalitu života. Poruchy videnia trápia čoraz väčšie percento našej populácie, či už ide o vrodené chyby, alebo o ťažkosti vyvolané plynutím času. Faktom ostáva, že defektami zraku trpia milióny ľudí na celom svete a nevyhýbajú sa, žiaľ, ani deťom.

S cieľom pripomenúť si, že nie každý má to šťastie vidieť svet v celej jeho kráse, vyhlásila OSN v roku 2018 Svetový deň Braillovoho písma, na počesť narodenia Louisa Brailla, francúzskeho tvorca celosvetovo uznávaného slepeckého písma, ktorý už ako 3-ročný prišiel o zrak a ako 12-ročný sa začal zaujímať o tvorbu písma na základe zvukov, ktoré používala francúzska armáda na komunikáciu v noci. Jednotlivé zvuky nahradil písmenami a chýbajúce znaky doplnil symbolmi. V roku 1844 nevidiaci na celom svete uznali Braillovo písmo za svoje. Toto písmo pozostáva z dvoch stĺpcov po troch bodoch. Ich kombináciou je možné značiť písmená abecedy aj s diakritikou, interpunkčné znamienka a dokonca aj matematické a chemické symboly. Veľkosť bodov je daná tak, aby sa dali ľahko zachytiť bruškami prstov.

29. 1. 2023

Svetový deň lepry



Lepra – tzv. Hansenova choroba – malomocenstvo, postihuje ľudí od dávna, prvé zmienky sú okolo roku 600 pred Kristom v starých civilizáciách na území dnešnej Číny, Egypta a Indie. V súčasnosti je lepra v tropických štátoch Afriky, Strednej a Južnej Ameriky a Ázie.

Je to choroba vyvolaná baktériou *Mycobacterium leprae* a nedostatkom vitamínu B₂. Postihuje kožu, sliznicu a nervy. Pri vývoji choroby dochádza k výraznému poškodeniu rôznych častí tela, napr. článkov prstov.



Beta glucan: overená bezpečnosť a účinnosť

Ministerstvo zdravotníctva odporúča beta glukány pre podpornú liečbu covidu u pediatrických pacientov*

Beta glucan Detský sirup 1+ 100 ml, výživový doplnok

- podpora pre najmenších - od 1 roka
- významná dávka **beta glucanu** z Hlivy ustricovitej + **vitamín C** pre správnu funkciu imunitného systému⁺
- **najvyššia čistota beta glucanu (93%)**

Beta glucan 120+ 30 kapsúl, výživový doplnok

- podpora pre väčšie deti a dospelých
- významná dávka **beta glucanu, kyselina listová a vitamín D** pre každodenné užívanie a udržanie správnej funkcie imunitného systému⁺
- malé, ľahko prehĺtateľné kapsule

www.natures.sk

*Štandardné postupy. Pediatrické odporúčania pre manažment detského a dospelajúcich pacienta v súvislosti s ochorením COVID-19. Vytvoril: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, telefón 033/655 01 673. *Zdravotné tvrdenie pre vitamín C.



Plamienok pomáha ťažko chorým a smútiacim deťom a ich rodinám

MUDr. Mária Jasenková

Riaditeľka



Viac života, menej bolesti



Plamienok je nezisková organizácia, ktorá je na Slovensku priekopníkom rozvoja detskej domácej paliatívnej starostlivosti a smútkového poradenstva a terapie pre deti a ich rodiny.

Detský mobilný hospic

Od roku 2002 Plamienok bezplatne poskytuje vážne, nevyliciteľne chorým deťom domácu paliatívnu liečbu a starostlivosť. Deti navštevujú doma v okruhu 2 hodín jazdy od Bratislavy. Rodinám detí bezplatne poskytujú všetko potrebné prístrojové vybavenie a lieky. Okrem návštev paliatívneho tímu sú 24 hodín denne rodinám detí k dispozícii na telefóne. Takmer všetky z týchto detí by museli omnoho viac času tráviť v nemocnici, ak by pomoc doma nebola možná. Mnohé deti s nevyliciteľnými, chronickými chorobami môžu po určitom čase prepustiť, pretože ich stav sa zlepšil.

Lekári Plamienka poskytujú tiež **bezplatné konzultácie rodičom, ktorí čakajú dieťaťko s nevyliciteľnou chorobou a tiež rodičom, ktorých dieťaťu práve takú diagnózu zistili alebo sa starajú o chronicky, nevyliciteľne choré dieťa.**

<https://www.plamienok.sk/domaca-paliativna-starostlivost/konzultacie-pre-rodicov>

Od roku 2011 v Centre smútkovej terapie v Bratislave na Zadunajskej ul. 6A **Plamienok bezplatne poskytuje psychologickú, terapeutickú a poradenskú pomoc smútiacim deťom a ich blízkym ako aj dospelým po strate dieťaťa.**

Centrum smútkovej terapie


Vďaka príspevkom má Plamienok pre smútiace deti, adolescentov a ich rodičov pripravených **niekoľko foriem bezplatnej terapeuticko-pomocí.** Každoročne organizuje pre smútiace deti z celého Slovenska **týždňový letný terapeutický tábor.** Plamienok tiež usporadúva **terapeutické víkendové stretnutia smútiacich rodín a poskytuje individuálne i skupinové terapeutické stretnutia s psychológom pre deti, adolescentov i rodičov.**

Psychológovia v Centre smútkovej terapie poskytujú tiež **bezplatné konzultácie (aj online) pre rodičov a blízkych detí po strate blízkej osoby a tiež bezplatné konzultácie pre učiteľov, ktorých žiak stratil rodiča či súrodenca.**

(<https://www.plamienok.sk/pomoc-v-smuteni/strata-v-rodine-konzultacia-s-psycho- logom>)

Plamienok vzdeláva verejnosť

Jednou z priorít Plamienka je **vzdelávanie odborníkov, študentov, ale aj laickej verejnosti. Vzdelávajú v oblasti detskej hospicovej paliatívnej starostlivosti a v oblasti pomoci rodinám v smútení.**

 **Plamienok ponúka dva vzdelávacie kurzy. Vzdelávací kurz s názvom Ako komunikovať s deťmi a dospelými v náročných chvíľach** je určený študentom, profesionálom a laickej verejnosti, **ktorí majú záujem pomáhať po absolvovaní kurzu ako dobrovoľníci spolu s Plamienkom deťom a rodinám po strate blízkeho.** Druhý kurz s názvom **Detská domáca paliatívna starostlivosť v praxi je formou online prednášok pre študentov aj verejnosť.**



Plamienok publikuje knihy, blog a podcasty

Medzi publikácie Plamienka patrí napríklad kniha **Ako pomôcť smútiacemu priateľovi, Rozhovory o vďačnosti či rozprávkové príbehy dievčatka Ajky a psa Grofa.** Plamienok tiež vydáva na stránke www.plamienok.sk **blog a podcasty s tematikou detskej paliatívnej starostlivosti, smútenia i príbehov rodín a detí.** (<https://www.plamienok.sk/podcast/po- strate-manzela-mi-pomohla-aj-terapeutic- ka-skupina-v-plamienku>)

Plamienok nájdete aj na Facebooku a na Instagrame.

Podporte Plamienok a pomôžte deťom a ich rodinám v najnáročnejších chvíľach.

Pomoc Plamienka je pre deti a rodiny bezplatná. Poskytovanie bezplatnej pomoci Plamienka umožňujú finančné príspevky darcov:

- Náklady na **hodinu** v domácej starostlivosti Plamienka sa pohybujú **od 5 do 10 eur.**
- Náklady na **deň** v domácej starostlivosti sa pohybujú **od 30 do 120 eur.**
- Deti navštevujú lekári a zdravotné sestry v okruhu cca 2,5 hodiny jazdy od Bratislavy, ceny sa pohybujú okolo 30 eur.
- **1 liekový set** pre vážne choré deti, ktoré potrebujú množstvo liekov, a pre väčšinu rodín predstavujú obrovskú finančnú záťaž – **200 eur.**



Príspevky darcov tiež pomôžu zabezpečiť:

- Konzultáciu s psychológom 25 eur
- Hodinu individuálnej terapie 35 eur
- Rodinné stretnutie 80 eur
- Víkendové stretnutie pre smútiacu rodinu 800 eur
- Skupinové stretnutie 200 eur
- Pobyť pre dieťa v tábore na 1 deň 80 eur

Viac informácií nájdete na <https://www.plamienok.sk/podporte-nas>

Darovať môžete aj **2 percentá z daní.** Je to je (vymazať) jednoduché, všetky potrebné informácie, postup aj tlačivá sú zverejnené na web stránke Plamienka. Aj vďaka nim môžu nevyliciteľne choré či zomierajúce deti prežiť čas, ktorý im zostáva, doma v kruhu najbližších a deti, ktoré stratili blízkeho, znovu objaviť farby života a smútiace deti môžu dostať pomoc, ktorú potrebujú.



MUDr. Jana Kerlik, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Banská Bystrica

Legionelózou sa možno nakaziť

prostredníctvom sprchy alebo klimatizácie



Legionelóza je akútna infekcia najmä dýchacích ciest. Pôvodca infekcie – baktéria rodu *Legionella* bola izolovaná v roku 1977 potom, čo u členov Americkej légie počas ich stretnutia v hoteli vypukla epidémia ťažkého zápalu pľúc. Prítomnosť legionel bola potvrdená v chladiacej veži hotelového klimatizačného systému.

Pôvodca a prenos infekcie

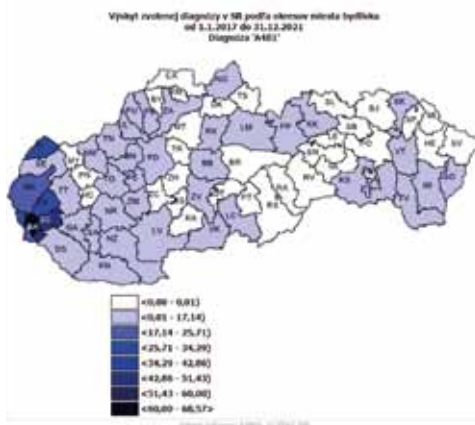
Legionelám sa dobre darí vo vodovodných rozvodoch a potrubných systémoch. Rizikové sú aj chladiace veže, klimatizačné zariadenia, zvlhčovače vzduchu a fontány. Človek sa môže nakaziť vdýchnutím infikovaného aerosólu pri sprchovaní, pri pustení kontaminovanej klimatizácie, ale aj v zdravotníckom zariadení prostredníctvom inhalátorov. Najčastejším pôvodcom infekcií sú legionely druhu *Legionella pneumophila*.

Klinický priebeh infekcie

Legionely vstupujú do dýchacieho systému, kde po 2 – 10 dňoch vyvolajú príznaky ochorenia.

Miernejšia forma legionelózy sa nazýva pontiacka horúčka. Ochorenie sa prejavuje príznakmi ľahkého chrípkového ochorenia (zvyšená teplota, únava, bolesti svalov a hlavy).

Najťažší priebeh infekcie sa označuje ako legionárska choroba, ktorá prebieha vo forme atypického zápalu pľúc (horúčka, suchý kašeľ, dýchacie ťažkosti, celková únava a slabosť). Pridružiť sa môže poškodenie pečene, obličiek a ďalších orgánov. Smrtnosť pri legionárskej chorobe dosahuje do 40 %. Ohrození sú najmä jedinci s rizikovými faktormi (vyšší vek, pridružené chronické choroby, imunosupresia, maligne ochorenia, fajčenie, alkoholizmus).



Laboratórna diagnostika infekcie

Prítomnosť legionel u ľudí sa na Slovensku diagnostikuje priamymi (dôkaz pomocou kultivácie baktérie zo spúta, dôkaz antigénu z moču) a nepriamymi metódami (dôkaz protilátok v sére) na Ústave epidemiológie Lekárskej fakulty Univerzity Komenského. Identifikáciu legionel v životnom prostredí (napr. vo vode) vykonáva Národné referenčné centrum pre legionely v životnom prostredí.

Liečba infekcie

Nakoľko legionárska choroba je baktériové ochorenie, indikuje sa antibiotická liečba. Pontiacka horúčka sa zvyčajne lieči symptomaticky.

Epidemiologická situácia

Ochorenie sa vyskytuje celosvetovo. Podľa Európskeho centra pre kontrolu a prevenciu ochorení v roku 2020 prípady legionelózy hlásilo 27 európskych krajín, pričom najvyššia chorobnosť bola hlásená zo Slovinska, Dánska a Talianska. Hlásených bolo v danom roku 19 epidémií prebiehajúcich v komunite či v zdravotníckych zariadeniach. Najväčšia epidémia bola evidovaná v Portugalsku s počtom 88 osôb, zdroj nákazy ostal neobjasnený.

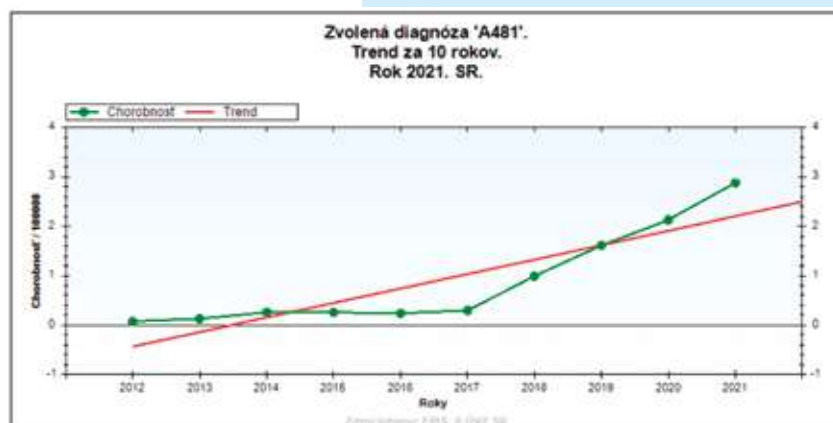
Na Slovensku od roku 2017 pozorujeme rastúci trend výskytu legionelózy. Za ostatných 10 rokov bol najvyšší počet prípadov hlásený v roku 2021, konkrétne 148 prípadov. Najvyššia chorobnosť býva zaznamenaná na západnom Slovensku, konkrétne v Bratislavskom kraji. Na Slovensku sa diagnostika legionelóz nevykonáva rutinne v laboratóriách a klinické prejavy legionelózy nie sú typické, ochorenie býva preto často poddiagnostikované.

Prevencia infekcie

Proti legionárskej chorobe sa zatiaľ neočkujú. V rámci prevencie je dôležitá pravidelná kontrola, údržba a dezinfekcia klimatizačných jednotiek ako aj vodovodných systémov v budovách hotelov, nemocníc, kúpalísk, relaxačných a sociálnych zariadení.

Legionelám sa darí najlepšie pri teplote 30 – 45°C, pri teplote nad 70°C rýchlo hynú. Teplovodné systémy by mali byť preto pravidelne zahrievané na vyššiu teplotu. Legionely však dokážu počas zahrievania prežiť v cystách jednobunkových améb, účinné by preto mohli byť filtračné zariadenia s veľkosťou pórov pod 0,2 µm.

Úplná eliminácia legionel, napr. z rozvodov vody je z viacerých hľadísk komplikovaná a často nereálna. Redukciu počtu baktérií na prijateľnú úroveň je možné dosiahnuť kontinuálnou chemickou či termickou dezinfekciou. To je dôležité najmä v prípade rizikových skupín osôb, ako napr. v nemocniciach u pacientov s oslabenou imunitou alebo u seniorov v sociálnych zariadeniach.



NÁRODNÝ REGISTER OSÔB S ÚRAZOM VYŽADUJÚCIM POSKYTNUTIE ÚSTAVNEJ ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI

V predmetnom registri sa zbierajú a spracovávajú údaje o deťoch do 18 rokov, u ktorých bola pre úraz indikovaná hospitalizácia. Súčasťou hlásení je aj popis mechanizmu vrátane údajov o špecifických diagnostických a liečebných postupoch u pacientov s úrazom.

Účelom spracúvania údajov v tomto registri je získanie informácií o výskyte úrazu, príčinách jeho vzniku, rozsahu, postupe a výsledkoch liečby, komplikáciách. Vyhodnotenia údajov umožnia získať informácie na účely hodnotenia zdravotného stavu populácie do 18 rokov, na tvorbu a výkon štátnej

zdravotnej politiky a zdravotníckej štatistiky, na prípravu intervenčných opatrení na skvalitnenie prevencie, zefektívnenie a zvyšovanie kvality poskytovania zdravotnej starostlivosti, zlepšovanie zdravotníckych služieb a na návrh, realizáciu a kontrolu opatrení zameraných na zlepšovanie zdravotného stavu obyvateľstva.

Údaje z registra sú dôležité aj pre medzinárodné porovnania v databázach Svetovej zdravotníckej organizácie, OECD, EUROSTATu a pre medzinárodné odborné spoločnosti.



Do Národného registra osôb s úrazom vyžadujúcim poskytnutie ústavnej zdravotnej starostlivosti sa údaje poskytujú prostredníctvom:

Hlásenia o pacientovi s úrazom vyžadujúcim poskytnutie ústavnej zdravotnej starostlivosti – deti.

NÁRODNÝ REGISTER OSÔB S PODOZRENÍM NA ICH ZANEDBÁVANIE, TÝRANIE, ZNEUŽÍVANIE A OSÔB, NA KTORÝCH BOLO PÁCHANÉ NÁSILIE

Údaje z registra sú podkladom pre získanie informácií o efektívnosti integrovaného medzirezortného systému zameraného na včasné odhaľovanie, vyšetrovanie a zabezpečenie následnej sociálno-zdravotnej starostlivosti o osoby s podozrením na rizikové správanie sa okolia k nim. Odhalenie okolností, ktoré viedli k nevhodnému správaniu sa okolia k registrovaným osobám budú podkladom pre následné preventívne opatrenia a skvalitnenie cielených kontrolných mechanizmov na úrovni príslušných rezortov.

Spracované údaje v agregovanom tvare sú podkladom pre medzinárodné porovnania a hlásenia pre orgány Európskej únie a Organizáciu spojených národov.

Do tohto národného registra, sa údaje poskytujú prostredníctvom:

Hlásenia o osobách s podozrením na ich zanedbávanie, týranie, zneužívanie a o osobách, na ktorých bolo páchané násilie – deti/iné chránené osoby.



Ilustračné foto: internet

Zdroj: <https://www.nczisk.sk/Registre/Narodne-zdravotne-registre/Pages/default.aspx>

TESTY NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU VYSOKO CITLIVÉ A SPOLAHLIVÉ



Testy na drogy

MULTIDROGOVÝ 6 par. ZO SLÍN
MULTIDROGOVÝ 5 parametrov
MULTIDROGOVÝ 10 parametrov
MARIHUANA (THC)
KOKAÍN
METAMFETAMÍN (PERVITÍN)



Tehotenské testy

TEHOTENSKÝ BABY MONO
TEHOTENSKÝ BABY DUO
TEHOTENSKÝ BABY KOMFORT

Ovulačné testy

OVULAČNÝ 20 v 1
OVULAČNÝ 5 v 1

Hemoglobín testy

HEMOGLOBÍN / FOB 3 v 1
HEMOGLOBÍN / FOB

Helicobacter Pylori

HELICOBACTER PYLORI

COVID-19 testy

COVID-19 IgM/IgG
COVID-19 Antigenový



DODÁVA



AKCIA 5+1 PRI KÚPE 5 TESTOV ROVNAKÉHO DRUHU DOSTANETE 1 ZA 1 CENT

BIOGEMA Košice, Garbiarska 2, 040 01 Košice
Tel./fax: 055/6225719, 055/6336753, mobil.: 0904 22 81 31
biogema2@biogema.sk, www.biogema.sk



PharmDr. Miroslava Gočová
RNDr. Tatiana Magálová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv
Oddelenie farmakovigilancie

Exspirácia liekov



Expiračná lehota je doba použitia lieku, počas ktorej výrobca zaručuje jeho účinnosť, kvalitu a bezpečnosť. Znamená to, že ktorýkoľvek liek je počas tejto doby štandardný, nemení sa obsah liečiva, nedochádza k interakciám s pomocnými látkami, nemenia sa jeho fyzikálne ani chemické vlastnosti. Po uplynutí expirácie sa postupne začínajú vlastnosti lieku meniť. Po vypršaní, teda po exspirovaní, záručnej lehoty, liek môže stratiť svoju účinnosť alebo kvalitu a v niektorých prípadoch môže predstavovať aj zdravotné riziká.

Úlohou Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) je sledovať, vyhodnocovať, resp. prehodnocovať kvalitu, účinnosť a bezpečnosť registrovaných liekov, ktoré sú dostupné na našom trhu a v prípade zistenia nových skutočností prijímať adekvátne opatrenia na zabezpečenie bezpečného užívania liekov. Každý držiteľ rozhodnutia o registrácii lieku je povinný ešte pred zaregistrovaním lieku a pred jeho povolením na uvedenie na trh mať vypracované, overené a odskúšané tzv. špecifikácie lieku. Je to zoznam skúšok, limitov a metód vypracovaných držiteľom, ktorými deklaruje nemennú kvalitu lieku dostupného na našom trhu. Potrebné je predložiť aj tzv. analytický certifikát, ktorý uvádza výsledky laboratórnych skúšok so schválenými špecifikáciami lieku v čase výroby.

V kompetencii ŠÚKL je preverovať, kontrolovať a schvaľovať tieto špecifikácie už v procese posudzovania registrácie nového lieku. Nemenej dôležité je venovať maximálnu pozornosť kontrole týchto požiadaviek aj počas celého obdobia, kedy je liek dostupný na našom trhu. Jednými z dôležitých špecifikácií sú **Špecifikácie lieku pre čas použiteľnosti**, čo sú kvalitatívne a kvantitatívne charakteristiky s postupmi skúšania a akceptačnými limitmi, ktoré liek musí spĺňať počas doby použiteľnosti.

V priebehu predchádzajúcich rokov ŠÚKL posudzoval prípady skrátenia alebo predĺženia expirácie lieku na základe výsledkov stabilitných skúšok. V prípade lieku Fenistil (dimetindén) sa zistil nižší obsah liečiva a došlo ku skráteniu doby použiteľnosti z 36 mesiacov na 24 mesiacov. Podobné skrátenie doby expirácie z 24 mesiacov na 18 mesiacov bolo aj u lieku Eryfluid (erytromycín) na základe stanovenia obsahu liečiva mierne pod povoleným limitom.



Aktívne boli predkladané výsledky stabilitných skúšok v prípade vakcíny na prevenciu ochorenia COVID-19 od spoločnosti Pfizer/BioNTech Comirnaty. Doba použiteľnosti bola predĺžená na 15 mesiacov v prípade liekovej formy koncentrát na injekčnú disperziu dávky 30 µg a na 12 mesiacov v prípade injekčnej disperzie dávky 30 µg a koncentrát na injekčnú disperziu dávky 10 µg, pokiaľ podmienky uchovávania zostali nezmenené (uchovávanie pri ultra nízkej teplote -90 °C až -60 °C).

Čas použiteľnosti bol aktualizovaný aj pre druhú mRNA vakcínu Spikevax od spoločnosti Moderna najskôr zo 7 mesiacov na 9 mesiacov a následne po predložení dostatočných dát až na 12 mesiacov. Pridané boli aj alternatívne podmienky uchovávania, rozšírenie teploty, pri ktorej má byť liek skladovaný a špecifikované boli aj podmienky krátkodobého uchovávania pri nižšej teplote.



V prípadoch, keď by mohlo dôjsť k výpadku daného lieku na trhu, ktorý by mohol viesť k ohrozeniu liečby pacientov, môže ŠÚKL po dôkladnom posúdení povoliť držiteľovi rozhodnutia o registrácii lieku preznačiť čas použiteľnosti, aby bola zabezpečená kontinuálna dostupnosť lieku pre pacientov. Pri schválenej zmene v čase použiteľnosti lieku, je nevyhnutné túto novú informáciu vyznačiť minimálne na vonkajšom obale dotknutých balení liekov. Preznačenie je možné iba u liekov, ktoré sa nachádzajú v sklade výrobcu, resp. v distribučných spoločnostiach za predpokladu, že boli dodržané podmienky uchovávania lieku v súlade s platnou registračnou dokumentáciou.

Vzor textu preznačenia na obale lieku:

Povolenie preznačenia ŠÚKL č.: XX/RRRR
„Exp.: 07/2019“ alebo „Použiteľné do:
07/2019“

Kde XX - je poradové číslo žiadosti; RRRR - je rok, v ktorom bola žiadosť vybavená.

V prípade, keď nie je možné preznačiť vnútorný obal z technických dôvodov, je nutné túto informáciu vyznačiť na samolepiacej nálepke pod textom navrhovaného/novo schváleného dátumu (Použiteľné do:) „Vnútorný obal nepreznačený!“.

Vzhľadom na tieto skutočnosti boli vakcíny Comirnaty a Spikevax distribuované s pôvodným dátumom expirácie na vnútornom obale a mohlo nastať nedorozumenie, že do vakcinačných centier, lekární alebo ambulancií boli distribuované „exspirované“ vakcíny. ŠÚKL na svojej webovej stránke <https://www.sukl.sk/> v časti **Vakcíny a lieky proti COVID-19** zverejnil všetky informačné listy, ktoré boli distribuované v spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva Slovenskej republiky všetkým subjektom, ktoré museli byť o tejto zmene informované.

Aktuálne informácie o vakcínach na prevenciu COVID-19

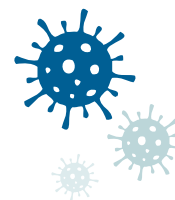


ŠTÁTNY ÚSTAV PRE KONTROLU LIEČIV



Lucia Balážiková

Oddelenie riaditeľa pre komunikáciu a zahraničné vzťahy



V uplynulých mesiacoch boli v EÚ schválené upravené vakcíny proti COVID-19. Rovnako sa rozšírila indikácia základných vakcín Comirnaty a Spikevax pre deti od 6 mesiacov. Štátny ústav pre kontrolu liečiv opäť vo zvýšenej forme dostáva otázky ohľadom druhej posilňujúcej dávky a upravených vakcínach, preto prinášame súhrn aktuálnych informácií k tejto téme.

Prehľad základných informácií

- Od 1. septembra 2022 boli v EÚ schválené upravené vakcíny proti COVID-19: Comirnaty Original/Omicron BA.1 a Spikevax Bivalent Original/Omicron BA.1, ktoré sa okrem pôvodného variantu vírusu SARS-CoV-2 sa zameriavajú aj na subvariant Omicron BA.1.
- Od 12. septembra je schválená aj upravená vakcína Comirnaty Original/Omicron BA.4-5, ktorá sa zameriava aj na subvarianty omikronu BA.4 a BA.5.
- 19. 10. Európska lieková agentúra (EMA) odporučila registráciu upravenej vakcíny Spikevax Bivalent Original/Omicron BA.4-5.
- Všetky štyri zmienené vakcíny sú určené pre dospelých a dospievajúcich od 12 rokov, ktorí absolvovali aspoň základnú očkovaciu schému proti COVID-19.
- Upravené vakcíny, ako posilňujúcu dávku, je možné podať aj v prípade, že základný očkovací cyklus bol uskutočnený iným typom vakcíny (Vaxzevria od AstraZeneca, JCOVDEN od Janssen, Nuvaxovid od Novavax, Sputnik V).
- Upravené vakcíny sa majú podať aspoň 3 mesiace od posledného očkovania proti COVID-19, prípadne 3 mesiace od prekonania ochorenia COVID-19. Registrácia na očkovanie druhou posilňovacou dávkou je otvorená pre ľudí od 12 rokov.
- V čase písania článku sa na Slovensku očkuje vakcínami Comirnaty Original/Omicron BA.1, Spikevax Bivalent Original/

Omicron BA.1. a Comirnaty Original/Omicron BA.4-5 Očkovaciu stratégiu má v kompetencii Ministerstvo zdravotníctva SR, ktoré prijíma rozhodnutia na základe celkovej epidemiologickej situácie. Podľa informácií štátneho ústavu by vakcína Spikevax Bivalent Original/Omicron BA.4-5 mala byť dostupná v najbližších dňoch.

- Platnosť registrácie vakcín Comirnaty, Spikevax aj Vaxzevria je od októbra 2022 platná 5 rokov, čím sa zmenil ich status dočasnej registrácie.

Vakcíny Comirnaty a Spikevax aj pre deti od 6 mesiacov

V októbri EMA odporučila aj rozšírenie používania vakcín Comirnaty a Spikevax, ktoré sa zameriavajú na ochranu pred pôvodným kmeňom vírusu SARS-CoV-2, aj pre deti od 6 mesiacov. Comirnaty bola pôvodne registrovaná pre dospelých a deti od 5 rokov, Spikevax pre dospelých a deti od 6 rokov.

V porovnaní so staršou vekovou skupinou, dávka oboch vakcín pre deti od 6 mesiacov do 4 rokov (v prípade Comirnaty), resp. 5 rokov (v prípade Spikevax), bude nižšia. Základná očkovacía schéma vakcíny Comirnaty pre deti od 6 mesiacov do 4 rokov bude pozostávať z 3 dávok po 3 mikrogramy: prvé dve dávky sa podávajú v odstupe troch týždňov a tretia dávka sa podáva najmenej 8 týždňov po druhej dávke.

Základná očkovacía schéma vakcíny Spikevax pre deti od 6 mesiacov do 5 rokov pozostáva z dvoch dávok po 25 mikrogramov, v odstupe štyroch týždňov.

Obe vakcíny sa deťom v tejto vekovej skupine môžu podať vpichom do hornej časti ramena alebo do stehna.

Hlavná štúdia vakcíny Comirnaty u detí od 6 mesiacov do 4 rokov ukázala porovnateľnú imunitnú odpoveď pri dávke 3 mikrogramov ako vyvoláva vyššia dávka (30 mikrogramov) u vekovej skupiny 16 – 25 rokov.

Pri vakcíne Spikevax hlavná štúdia u detí od 6 mesiacov do 5 rokov ukázala, že imunitná odpoveď pri dávke 25 mikrogramov bola porovnateľná ako pri dávke 100 mikrogramov u vekovej skupiny 18 – 25 rokov. Obe štúdie hodnotili imunitnú odpoveď vakcíny na základe merania protilátok proti vírusu SARS-CoV-2.

Najčastejšie nežiaduce účinky pri oboch vakcínach u detí vo veku 6 mesiacov až 4/5 rokov boli porovnateľné so staršími vekovými skupinami. Nežiaduce účinky boli zväčša mierne až stredne závažné a odzneli v priebehu niekoľkých dní.

Ilustračné foto: internet

PODPORTE SVOJU IMUNITU IMUNO Vitamín

Produkt vyvinutý a vyvážené zloženie navrhnuté v spolupráci so **Slovenskými a Českými** lekárnikmi.

IMUNO Vitamín s obsahom vitamínov C, D3 a zinku, ktoré prispievajú k správnej funkcii imunitného systému.





Jelena Tóthová

Farmaceutická laborantka so špecializáciou
v odbore lekárstvo

Lekáreň AQUA VIVA

SNP 27

990 01 Veľký Krtíš

Tel: +421 47/483 02 35

Som laborantka a neľutujem

V roku 1970 som končila ZDŠ (vtedajšia Základná deväťročná škola) vo Veľkom Krtíši. Rozhodnutie kam ďalej bolo ťažké, pretože informácie o školách v tých rokoch boli dosť slabé a aj tých škôl nebolo až tak veľa. Väčšina mojich spolužiakov sa prihlasovala na miestne gymnázium, ja som chcela byť sestričkou v nemocnici. Páčili sa mi ich modrobielie rovnošaty s čepčkami na hlavách, ale o ich práci som nevedela takmer nič.

V tom čase už moja staršia sestra študovala farmáciu na vysokej škole a doma nám rozprávala o zaujímavých predmetoch, ktoré sa tam učili, čo všetko vyrábali a pripravovali v laboratóriách. Raz si dokonca doniesla domov mikroskop a ja som jej pomáhala vyberať drobné klíčky z rastlín, ktoré potrebovala k nejakej skúške. To definitívne rozhodlo o mojom ďalšom štúdiu na SZŠ v Banskej Bystrici – v tých rokoch odbor lekárenský laborant.



Štúdium na strednej škole bolo zaujímavé, pre mňa hlavne odborné predmety ako farmakológia, farmakognózia, farmaceutická chémia, praktické cvičenia v laboratóriách atď. Vedomosti a zručnosti, ktoré som získala na tejto škole, som využívala celý život vo svojej lekárenskej praxi. Štvorročné štúdium som ukončila maturitnou skúškou.

Po škole som nastúpila pracovať do štátnej lekárne vo Veľkom Krtíši. Pripravovali sme rôzne masti, prášky, čapíky, vaginálne globule, dokonca pilulky a čaje, buď do zásoby alebo na recepty. Okrem toho sme vydávali lieky na voľný predaj, veterinárne prípravky a zdravotnícke potreby. Doplnkový sortiment v tom čase nebol žiadny. V roku 1985 som si urobila atestáciu v odbore lekárstvo.

V roku 1994 lekáreň sprivatizovala RNDr. M. Zvarová a dostala meno AQUA VIVA. Dnes okrem štandardnej lekárenskej starostlivosti zabezpečujeme predaj zdravotníckych potrieb, veterinárnych prípravkov, doplnkového sortimentu a IPL. Tiež poskytujeme odbornú prax pre študentov SZŠ, ale aj vysokoškolákov, ktorým radi odovzdávame rokmi získané skúsenosti a zručnosti.

Počas mojej 47-ročnej praxe boli aj obdobia, keď som zvažovala odísť z tohto povolania a robiť niečo iné. Ale zavádzaním a uplatňovaním nových vecí a spôsobov v tejto sfére, ako napr. nových liekov, práca na počítačoch, fakturácie na poisťovne, získavanie kreditov a tým aj nových vedomostí mi pomohli nakoniec vždy zostať v lekárni.

V súčasnosti tu pracujeme už iba štyri.

RNDr. Marcela Zvarová ako majiteľka lekárne, Mgr. Evka Rimajová – zodpovedná farmaceutka, ja ako farmaceutická laborantka a pani Ľubka Andoková – sanitárka.

Zároveň by som sa chcela poďakovať všetkým, čo pracovali alebo pracujú v našej lekárni za to, že som sa aj ja mohla od nich niečo naučiť a to ma vždy posunulo o kúsok ďalej.



Zľava: Ľubka Andoková – sanitárka, Mgr. Eva Rimajová – farmaceutka, ja a RNDr. Marcela Zvarová, majiteľka lekárne.

J. Tóthová

AGETIS

Science of Wellbeing

Únava?

Vyčerpanosť?

Nedostatok energie?

NOVINKA

Magfit

Citran horečnatý 815 mg

Magfit predstavuje horčík vo forme s dobrou vstrebateľnosťou, ktorý sa podieľa na:

- ✓ zníženie únavy a vyčerpania
- ✓ zvýšenie hladiny energie
- ✓ podpore správnej činnosti svalov
- ✓ podpore normálnej funkcie nervového systému

v „ready-to-go“ vrecúškach pre vyšší komfort



SK-MF/DCL-2022-01

 **Kúpite v lekárni**

Magfit je výživový doplnok, nie je náhradou pestrej a vyváženej stravy a zdravého životného štýlu.

 **MEDOCHEMIE**

Zastúpenie v SR: **MEDOCHEMIE LTD., o.z.z.o.**,
Na kopci 27, 811 02 Bratislava, Tel.: +421 2 5464 5471-3
Bližšie informácie nájdete na: www.agetis.sk



Vyčerpanie a udržanie *psychickej pohody*

Ako si udržať v náročných časoch psychickú pohodu, ako byť tými, ktorí budú aj pre ostatných zdrojom povzbudenie a opory? Je to, samozrejme, možné za predpokladu, že sa dokážeme postarať aj sami o seba, ak vieme, kde a ako načerpať sily a aktívne sa brániť psychickému vyčerpaniu. Často sa v tejto súvislosti stretávam s otázkou, čo je ešte normálne, či to, ako sa cítim, čo robím, čo si myslím, je ešte v poriadku, alebo to už prekročilo všetky medze a som na najlepšej ceste pomoc skôr potrebovať, ako ju dávať?

V tomto článku sa preto sústredíme skôr na praktické, v bežnom živote ľahko dostupné ukazovatele dobrého duševného zdravia. Zameriame sa na základné tipy, ako si duševné zdravie a pohodu čo najdlhšie uchovať a zabrániť tak vyčerpaniu, ktoré ľahko prehupne z kontinua „bežných“ psychických ťažkostí k tzv. psychosomatickým alebo iným ochoreniam. Základné kritériá duševného zdravia, ako nám ho definuje WHO, teda, že „Zdravie je dynamický stav úplnej telesnej, duševnej, duchovnej a sociálnej pohody, a nie iba neprítomnosť choroby alebo slabosti“, a „zdravie určuje základný rámec psychickej normality“, by sme zjednodušene mohli zhrnúť do týchto základných princípov:

- a) človek je primerane spokojný sám so sebou,
- b) je schopný vytvárať dobré vzťahy s druhými,
- c) je schopný riešiť každodenné problémy, ktoré prináša život,
- d) primerane vníma realitu.

Spokojnosť samého so sebou by sme mohli rozvinúť ako adekvátne sebavnímanie, čo inými slovami znamená mať o seba zdravú predstavu, objektívny pohľad na seba samého, schopnosť uvedomovať si svoje prednosti i nedostatky, a predsa mať primeranú sebaúctu a sebadôveru. Nezávislosť a vnútorná autonómia zas hovoria o schopnosti naučiť sa ovládať svoje prežívanie a jednanie, a čo je ešte dôležitejšie, ovládať citovú závislosť na druhých ľuďoch. Znovu pripomíname, že kritériom je adekvátnosť a zdravá miera, to znamená, že extrémne pripútanie sa k niekomu je rovnako škodlivé ako prílišné odcudzovanie a ľahostajnosť, a nezdravé a nekritické sebavedomie je snáď ešte škodlivejšie ako nedostatok sebavedomia. Takže, ako dobrá prevencia by mohlo slúžiť pochváliť sa za to, čo nám ide, a pracovať na tom, kde máme rezervy. Jej opakom je neustále si vyčítať, čo sme pokazili, utápať sa v sebalútosti, hľadať vinníkov v druhých alebo nepriaznivých okolnostiach.



K vnútornej spokojnosti prispieva okrem práce na sebavedomí a sebaúcte aj ume-
nie vnímať krásu všedného života, tešiť sa z drobností, užívať si jednoduché radosti. Pokiaľ touto schopnosťou nedisponujete, je možné ju začať vedome zdokonaľovať, napísať si každý deň, za čo môžeme byť vďační, alebo si viesť denník, v ktorom sa pekne veci, ktoré sa nám stali, nestra-
tia v záplave starostí, ktoré prináša bežný život.

Túžba po sebazdokonaľovaní, a to nielen v tom, kde máme rezervy, ale aj v prekonávaní našich komfortných zón, ide ruka v ruku s usilovaním a snahou o duševný rast, rozvoj, sebaopoznávanie. Vždy sa cení, ak prejavíme v tomto smere aktivitu a naberieme odvalu začínať niečo nové. Dozvieme sa dôležité veci o nás samých, spoznáme svoje limity, možno prekvapíme samých seba alebo sa budeme musieť popasovať s požiadanimi o pomoc. Každá skúsenosť je spôsobom, ako sa pohnúť vpred. A napokon, dôvera v budúcnosť je posledným kritériom vypovedajúcim o vnútornej spokojnosti. Schopnosť primerane a realisticky a niekedy so štipkou humoru a nadhľadu vyhodnotiť, čo nás čaká. A to, aké to bude, máme aspoň čiastočne aj v našich rukách.

Dobré vzťahy s druhými sú druhou veľkou oblasťou, podľa ktorej poznáme, že človek je duševne zdravý. Takýto človek má schopnosť nadviazať kontakt s druhým človekom (bez idealizácie či projekcie), je ochotný a schopný vytvárať trvalé, hlboké citové vzťahy a prejavovať adekvátnym spôsobom emócie. Dokáže oceniť druhých, pochváliť, vyzdvihnúť ich prednosti. Má pocit spoločnosti s druhými, dokáže im pomôcť, vie potlačiť vlastné potreby, je schopný empatie a blízkosti. A na konci tohto zoznamu je schopnosť spolupráce s druhými.

Iste vás napadne pri čítaní týchto riadkov, že posledné dni a týždne nám ukazujú oba póly v tejto koncepcii normality – ľudí, ktorí sa dokázali zomknúť a urobiť mnoho dobrého, spolupracovať, prejavíť emócie, empatiu a vytvárať dobré vzťahy v najhlbšom zmysle tohto slova, a na druhom konci kontinua, v chápaní „abnormality ako toho, čo je opakom normálneho a zdravého“, sú ľudia, ktorí bezcitne a chladnokrvne sledujú svoje ciele bez ohľadu na ich dôsledky na ostatných.

Schopnosť riešiť problémy každodenného života je definovaná najmä ako schopnosť prispôbovať sa zmenám, ktoré nastanú, ako aktívna forma adaptácie a hľadanie vlastných ciest. Dôležitú úlohu v tejto ceste hrá tzv. frustračná tolerancia – odolnosť voči záťaži, schopnosť čeliť ťažkostiam, čo by sme mohli popísať ako schopnosť prijímať problémy s pokojom a rozvahou. Tu nám pomáhajú techniky sebaovládania (staré známe počítať do desať, zhlboka dýchať, získať nadhľad nad problémom a nešití nič horúcou ihlou...).

Otvorenosť novým veciam, skúsenostiam, názorom môže pomáhať, naše videnie sveta nemusí byť jediné vhodné a správne. Pri práci s klientmi vždy dbáme na realizmus pri stanovovaní si cieľov, naozaj nemusíte zvládnuť všetko sami a ešte aj expresne rýchlo. Myslite aj na náhradné spôsoby riešenia, zachovajte si realistické uvažovanie, logiku. To je možné až vtedy, keď emócie dostanú svoj priestor a čas, doprajte si ho, a z toho vyplynie aj pocit sebauspokojenia.

Pokiaľ však cítite, že stres je silnejší a narúša vám každodenné fungovanie, prinášame vám niekoľko tipov, ako zmierniť jeho dôsledky v oblasti tela aj psychiky:

V akútnom strese máte možnosť ovplyvniť oblasť telesných prejavov:

- spomaliť tempo, zvoľniť krok, gestá, pohyby,
- vzpriamiť postoj (nevešať hlavu – náš telesný postoj má vplyv na naše jednanie),
- uvoľniť ramená (nechať ich mierne poklesnúť),
- uvoľniť ruky (handrová bábika),
- uvedomiť si postupne celé svoje telo s jeho napätím a uvoľniť ho,
- začať správne dýchať – pomalé, hlboké bráničné dýchanie.

Hlboké bráničné dýchanie je **veľmi účinný protistresový liek**. V jeho dôsledku sa upokojí srdcový rytmus, poklesne krvný tlak, relaxujú svaly, zlepšuje sa trávenie, dochádza k zmierneniu úzkostných stavov, k zlepšeniu spánku. K udržaniu psychickej pohody môžu byť v niektorých prípadoch užitočné aj výživové doplnky s obsahom horčička.

Ak sa chceme zamerať na ovplyvňovanie oblasti psychiky, môžeme:

- Hovoriť pomalšie, hlbším hlasom (zvýšenie hlasu svedčí o vnútornom napätí).
- Odvrátiť pozornosť od stresových okolností, sústrediť pozornosť na niečo iné (na pozorovanie svojho dychu, spôsob sedenia, nejaký predmet) – pokiaľ stresoru nevenujeme pozornosť, nemôže tak intenzívne pôsobiť.
- Opakovať si vhodné zvolené autosugescie (spolu s predstavou pokojnej situácie alebo bezpečného miesta („som pokojný, to zvládnem“, „všetko je v poriadku“).
- Zmena systému hodnôt (uvedomiť si hodnotu stresoru (0-10 - či stojí za naše trápenie) – stres nevyvolávajú udalosti, ale význam, ktorý im prisudzujeme, ako ich interpretujeme.



Starostlivosť o obsahy našej mysle je dôležitá, čím trvalejšie človek prežíva pozitívne stavy mysle, tým je odolnejší voči stresorom. Pokúsme sa mať kladný vzťah k druhým ľuďom, sústredme sa na seba, aby sme vládali a dokázali vnímať aj druhých, tých, čo sa majú horšie. Podarí sa nám to aj pomocou tréningu sústredenia pozornosti na konkrétnu činnosť, pre koncentráciu je totiž nutné upokojenie a zároveň koncentrácia zvyšuje upokojenie, čiže efekt je obojstranný. Dokázať sa „preladiť“ by malo byť súčasťou denného programu – navodiť si hlboké upokojenie, uvoľnenie, čítaním kníh, počúvaním hudby, prechádzkou v prírode, modlitbou, meditáciou a podobne.

Aj tieto drobné zmeny vám môžu byť užitočné pri snahe udržať si duševné zdravie a vyrovnanosť, zbaviť sa priveľkého množstva negatívnych emócií ako strach, hnev, zlosť, zloba. Môžu vám pomôcť navodiť pozitívne obsahy mysle a prispieť k spokojnosti, uvoľnenosti a udržaniu psychickej pohody.



Ohodnotenie riešiteľa autodidaktického testu:
00,00 % – 80,00 % úspešnosť riešenia (0 kreditov)
81,00 % – 90,00 % úspešnosť riešenia (1 kredit)
91,00 % – 100,00 % úspešnosť riešenia (2 kredity)

Na jednu otázku jedna odpoveď.

Vyčerpanie a udržanie psychickej pohody

AD
test
6

Téma
číslo

PhDr. et Mgr. Alena Bednárová

klinická psychologička, Ateliér duševného zdravia Trenčín

1. Zdravie podľa WHO charakterizuje:

- a) neprítomnosť choroby alebo slabosti,
- b) statický stav úplnej telesnej, duševnej, duchovnej a sociálnej pohody, a nie iba neprítomnosť choroby alebo slabosti,
- c) dynamický stav úplnej telesnej, duševnej, duchovnej a sociálnej pohody, a nie iba neprítomnosť choroby alebo slabosti.

2. Určuje zdravie základný rámec psychickej normality?

- a) áno,
- b) nie,
- c) závisí od špecifických okolností.

3. Spokojnosť samého so sebou je faktor duševného zdravia, ktorý napína:

- a) ak sa nám darí všetko v súlade s našimi predstavami,
- b) ak od okolia nedostávame žiadnu kritiku, môžeme byť so sebou plne spokojní,
- c) ak máme o sebe zdravú predstavu, primeranú sebaúctu, sebadôveru a nezávislosť.

4. Túžba po sebazdokonaľovaní a viera v budúcnosť sú aspektami:

- a) spokojnosti samého so sebou,
- b) znakom dobrých vzťahov s druhými,
- c) kontaktu s realitou.

5. Dobré vzťahy s druhými sa budujú pomocou:

- a) prejavovaním emócií, empatie,
- b) neustálym napínaním ich potrieb,
- c) od blízkych vzťahov je vhodnejšie si držať odstup.

6. Pocit spolunáležitosti a schopnosť spolupráce:

- a) sú nevýhodné a sú „vzťahovou pascou“, v interpersonálnych vzťahoch treba skôr byť ostrážitým,

- b) definujú jedno z kritérií duševnej normality,

- c) majú zmysel iba v rodine.

7. Schopnosť prispôbiť sa zmenám patrí medzi:

- a) aktívne formy adaptácie,
- b) pasívne formy adaptácie,
- c) nie je účelná a je vhodnejšie zostať v bezpečí toho, čo nám je známe, aj keby to bolo nefunkčné.

8. Čo je frustračná tolerancia?

- a) neschopnosť zvládať stres,
- b) odolnosť voči záťaži, schopnosť čeliť ťažkostiam,
- c) neprimeraná reakcia organizmu.

9. Schopnosť riešiť každodenné problémy môže pomáhať aj:

- a) stres a panika,
- b) sebaovládanie,
- c) minimalizácia kontaktu s druhými.

10. Pozitívne ovplyvniť stresové prejavy na telesnej úrovni môžeme:

- a) uvoľniť ramená, ruky (handrová bábika), celé svoje telo,
- b) zrýchleným dýchaním,
- c) nedokážeme ich ovplyvniť.

11. Hlboké bráničné dýchanie je:

- a) zdraviu nebezpečné,
- b) veľmi účinný protistresový liek,
- c) neprirodzená a ťažko zvládnuteľná technika.

12. Priaznivé účinky hlbokého bráničného dýchania sú:

- a) zvyšuje svalový rozsah,

- b) relaxujú svaly, dochádza k zmierneniu úzkostných stavov, k zlepšeniu spánku,

- c) stúpa tlak krvi aj tep srdca.

13. Autosugescie (spolu s predstavou pokojnej situácie alebo bezpečného miesta) slúžia na:

- a) oklamanie svojej mysle,
- b) zmiernenie dopadu stresu ovplyvnením oblasti psychiky,
- c) nemajú žiadny špecifický účel.

14. Ako možno odvrátiť pozornosť od stresových okolností?

- a) ignorovaním stresora – vyvolávajúcej príčiny,
- b) sústredením pozornosti na niečo iné (na pozorovanie svojho dychu, spôsob sedenia, nejaký predmet),
- c) neexistuje spôsob, ako to urobiť, voči stresu sme bezmocní.

15. Preladenie ako súčasť denného programu by malo zahŕňať:

- a) presný zoznam úloh, ktoré treba veľmi dôsledne dodržiavať,
- b) navodiť si hlboké upokojenie niečím, čo nám je príjemné a prináša radosť,
- c) nie je potrebné preladovať, človek musí zvládať svoj život a nezdržiavať sa zbytočnosťami.

Zdravotnícka
organizácia:
SK MTP

Registračné
číslo: **05**
2022

AD

Odpovede zasielajte do
5. decembra 2022 na e-mail:
testlaborant@gmail.com

Kredity vám budú pridelené
do **5. januára 2023**.

Testy posielajte na jednom z predpísaných
tlačív.

Môžete si ich stiahnuť na www.sekmtp.sk
alebo na www.ssflatzp.sk

NAPÍŠTE

- registračné číslo AD testu
- meno a priezvisko
- registračné číslo v SK MTP
- číslo telefónu
- adresu lekárne
- číslo otázky a odpoveď



Na mail testlaborant@gmail.com
posielajte aj tajničku z križovky.

Správne odpovede test 5/2022:

1a, 2c, 3b, 4c, 5a, 6a, 7b, 8c, 9b, 10a, 11b, 12c, 13a, 14c, 15 b



Vybrané kapitoly z nariadenia vlády č. 296/2010 Z. z. o odbornej spôsobilosti na výkon zdravotníckeho povolania, spôsobe ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov, sústave špecializačných odborov a sústave certifikovaných pracovných činností v znení neskorších predpisov.

(posledná novela č. 95/2022 Z. z.)

Otázka č. 14

Kedy môže vzdelávacia ustanovizeň zdravotníckeho pracovníka vyradiť z certifikačnej prípravy?

■ Odpoveď:

Vzdelávacia ustanovizeň môže zdravotníckeho pracovníka vyradiť z certifikačnej prípravy, ak si neplní povinnosti vyplývajúce zo študijného plánu akreditovaného certifikačného študijného programu alebo študijného poriadku vzdelávacej ustanovizne alebo ak o vyradenie požiada zdravotnícky pracovník.

Do certifikačnej prípravy sa nezapočítava obdobie prerušenia z dôvodu dočasnej pracovnej neschopnosti, materskej dovolenky a rodičovskej dovolenky, alebo z iných dôvodov hodných osobitného zreteľa.

Otázka č. 15

Ktoré sú doklady o ďalšom vzdelávaní?

■ Odpoveď:

Doklady o ďalšom vzdelávaní zdravotníckeho pracovníka sú index odbornosti a záznamník, ktorých jednotnú štruktúru schvaľuje Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky (ďalej len „ministerstvo zdravotníctva“).

Index odbornosti a záznamník sú doklady zdravotníckeho pracovníka určené na účely zaznamenávania všetkých foriem ďalšieho vzdelávania; vydá ich vzdelávacia ustanovizeň na žiadosť uchádzača. Zdravotnícky pracovník môže mať len jeden index počas celého priebehu ďalšieho vzdelávania.

Otázka č. 16

Ktoré sú špecializačné odbory pre farmaceutického laboranta?

■ Odpoveď:

Špecializačné odbory s minimálnou dĺžkou trvania špecializačného štúdia jeden rok sú:

1. lekárenstvo,
2. metódy farmaceutického skúšania,
3. technológia prípravy liekov,
4. vyšetrovacie metódy v toxikológii a farmakológii,
5. zdravotníckej pomôcky.

Otázka č. 17

Akou formou sa môže uskutočňovať študijný program sústavného vzdelávania?

■ Odpoveď:

Študijný program sústavného vzdelávania sa môže uskutočňovať prezenčnou formou, dištančnou formou alebo kombinovanou formou. Prezenčná forma spočíva vo vyučovaní s priamym kontaktom školiťela s účastníkom sústavného vzdelávania; dištančná forma nahrádza priamy kontakt školiťela s účastníkom sústavného vzdelávania komunikáciou prostredníctvom informačno-komunikačných technológií (§ 75 nariadenia).

Otázka č. 18

Aký doklad vydáva organizátor sústavného vzdelávania zdravotníckemu pracovníkovi za účasť na sústavnom vzdelávaní?

■ Odpoveď:

Organizátor sústavného vzdelávania vydá zdravotníckemu pracovníkovi potvrdenie o účasti na sústavnom vzdelávaní, ktoré obsahuje:

- organizátora, prípadne spoluorganizátora vzdelávacej aktivity,
- miesto a deň konania vzdelávacej aktivity,
- charakter vzdelávacej aktivity,
- špecifikáciu počtu hodín vzdelávacej aktivity a kredity podľa osobitného predpisu

(vyhl. MZ SR č. 74/2019 Z. z. o kritériách a spôsobe hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckeho pracovníka),

- meno a priezvisko zdravotníckeho pracovníka, ktorý sa zúčastnil na vzdelávacej aktivite, jeho dátum narodenia alebo registračné číslo z registra príslušnej stavovskej organizácie v zdravotníctve,
- spôsob účasti podľa osobitného predpisu,
- podpis osoby oprávnenej na vydanie potvrdenia spolu s odtlačkom pečiatky.

Otázka č. 19

Áká je lehota uloženia dokladov, ktoré vydáva organizátor sústavného vzdelávania zdravotníckemu pracovníkovi za účasť na sústavnom vzdelávaní?

■ Odpoveď:

Organizátor sústavného vzdelávania na účely hodnotenia sústavného vzdelávania podľa osobitného predpisu uloží na desať rokov v registratúrnom stredisku:

- registratúrne záznamy obsahujúce podrobný obsah a rozsah vzdelávacej aktivity a jej cieľ,
- hodnotiacu správu odborného garanta alebo supervízora o úrovni a prínose vzdelávacej aktivity pre prax,
- výsledky dotazníka spokojnosti účastníkov vzdelávacej aktivity, ak sa dotazník použil,
- prezenčnú listinu s podpismi účastníkov zo dňa konania vzdelávacej aktivity, ktorú organizátor uzavrel podpisom potvrdzujúcim súčet účastníkov najneskôr v prvý pracovný deň nasledujúci po dni uskutočnenia vzdelávacej aktivity; pri viacdennnej vzdelávacej aktivite uloží osobitnú prezenčnú listinu za každý deň konania vzdelávacej aktivity.

Údaje podľa odseku 3 možno archivovať v písomnej alebo elektronickej forme.



1992 bola podpísaná dohoda o Európskom hospodárskom priestore (EHP), cieľom ktorého je slobodný pohyb tovarov, služieb, osôb a kapitálu. Európsky hospodársky priestor zahŕňa členské štáty EÚ a EFTA (okrem Švajčiarska, ktoré vstup do EHP odmietlo v referende).

Zakladateľmi EFTA boli Dánsko, Nórsko, Portugalsko, Rakúsko, Spojené kráľovstvo, Švajčiarsko, Švédsko.:

Rok	Krajiny
1960	Dánsko
1960	Nórsko
1960	Portugalsko
1960	Rakúsko
1960	Spojené kráľovstvo
1960	Švajčiarsko
1960	Švédsko
1970	Island
1986	Fínsko
1991	Lichtenštajnsko

Spojené kráľovstvo spolu s Dánskom a Nórskom už 15 mesiacov po založení EFTA požiadala o vstup do EHS. Dánsko a Spojené kráľovstvo vystúpili z EFTA a stali sa členmi EHS až v roku 1973, ich predchádzajúca snaha bola blokovaná Francúzskom. Švajčiarsko do EHS nevstúpilo kvôli odmietavému stanovisku v referende. Poznámky:

- Fínsko bolo pridruženým členom od roku 1961
- Portugalsko vystúpilo z EFTA v roku 1986 po svojom vstupe do EÚ
- Fínsko, Rakúsko a Švédsko vstúpili do EÚ v roku 1995 a vystúpili z EFTA

Zdroj: wikipédia

Európska banka pre obnovu a rozvoj

Európska banka pre obnovu a rozvoj (angl. European Bank for Reconstruction and Development), skr. EBOR, je medzinárodná finančná inštitúcia, ktorá sídli v Londýne. Vznikla v Paríži 29. mája 1990. Slovensko je členom EBOR od roku 1993. Funkciu guvernéra za Slovenskú republiku v EBOR vykonáva minister financií, prípadne guvernére NBS.

Cieľom EBOR je podpora transformácie krajín na trhovo orientované ekonomiky v strednej a východnej Európe a bývalom Sovietskom zväze. Táto pomoc prebieha formou poradenskej činnosti, poskytovaním pôžičiek, a garanciami. Takto EBOR podporuje konkurenčnú a súkromnú hospodársku činnosť v 27 krajinách strednej Európy a Pobaltia, južnej a východnej Európy.

EBOR tvorí 61 členských krajín spolu s Európskou úniou a Európskou investičnou bankou. Sú to vlastne aj jej akcionári. Celková výška upísaného kapitálu je 20 mld. eur, z toho 5 mld. eur predstavuje splatený

kapitál a zvyšných 15 mld. eur je splatných na požiadanie.

Európske združenie voľného obchodu (EZVO; po anglicky European Free Trade Association - EFTA) bolo založené 3. mája 1960 ako alternatíva pre európske štáty, ktorým nebolo umožnené alebo nechceli vstúpiť do Európskych spoločenstiev. Na rozdiel od Európskej únie nemalo smerovať k integrácii, cieľom bolo zlepšiť ekonomickú spoluprácu v Európe.

Zmluva bola podpísaná 4. januára 1960 v Štokholme (tzv. Štokholmská konvencia).

V súčasnosti má EFTA týchto členov:

- Island
- Lichtenštajnsko
- Nórsko
- Švajčiarsko

Do EÚ odmietajú vstúpiť z dôvodu výnimčnosti svojich ekonomík. Členské štáty EFTA navyše spoločne uzavreli zmluvy o voľnom obchode s mnohými štátmi sveta. V roku

NOVÉ ČAJE Z FYTOPHARMY



kúpíte v lekárni alebo na e-shope www.fytopharma.sk

* výživový doplnok





Svetová zdravotnícka organizácia (WHO)/Európa

3. časť

Európske centrum WHO pre pripravenosť na humanitárnu a zdravotnú núdzovú situáciu (Istanbul, Türkiye)

Centrum WHO pre pripravenosť na humanitárnu a zdravotnú núdzovú situáciu, založené v septembri 2020, je zamerané na pomoc pri zlepšovaní ich núdzovej pripravenosti prostredníctvom urýchlenia implementácie základných kapacít Medzinárodných zdravotných predpisov (2005).

Výbudovaním kapacít a uľahčením medzivládnych partnerských centier posilní operačné schopnosti a pripravenosť reagovať na núdzové situácie v oblasti zdravia a katastrof na regionálnej úrovni.

Kontaktujte nás



Európske centrum WHO pre pripravenosť na humanitárnu a zdravotne mimoriadne situácie

APA GIZ PLAZA - Esentepe Mahallesi Büyükdere Caddesi č.: 191
Poschodie: 14, 34330 Şişli/Istanbul
Dr Irshad Shaikh ai Vedúci kancelárie
E-mail: shaikhi@who.

Európske centrum pre primárnu zdravotnú starostlivosť WHO (Almaty, Kazachstan)

Centrum pre primárnu zdravotnú starostlivosť WHO v Almaty v Kazachstane podporuje Európske spoločnosti pri reforme systémov s integrovanými zdravotníckymi službami zameranými na ľudí. Poskytuje technickú podporu na podporu poskytovania služieb, ktoré sú založené na prístupe

primárnej zdravotnej starostlivosti a zameriava sa na integráciu primárnej starostlivosti s verejným zdravotníctvom, nemocnicami a sociálnym sektorom.

Centrum funguje v kontexte priorit identifikovaných v Európskom akčnom rámci pre poskytovanie integrovaných zdravotníckych služieb a záväzku európskeho regiónu WHO posilňovať zdravotné systémy zamerané na ľudí, ako predpokladá v programe Zdravie 2020.

Európske centrum pre primárnu zdravotnú starostlivosť WHO je hostiteľom vlády Kazachstanu a má multidisciplinárny personál s rôznymi odbornými znalosťami a praktickými skúsenosťami v krajinách európskeho regiónu.

Kontaktujte nás

Melitta Jakob, vedúca kancelárie
E-mail: eurocphc@who.int

WHO Európske centrum pre primárnu zdravotnú starostlivosť

Budova OSN
303 Baizakova ulica
Almaty A15G7T0
Kazachstan

Ilustračné foto: internet



HYGEL COLLAGEN MAXX

SPRÁVNÁ STAROSTLIVOSŤ O VAŠE KLÍBY

Výhodné vianočné balenie **1+1** zdarma

Odporúčaná denná dávka obsahuje:

KOLAGÉN II - 80 MG
CHONDROITÍN SULFÁT - 300 MG
HYALURONAN SODNÝ - 80 MG
VITAMÍN C - 80 MG



Dovozca do SR: Otakar Horák - H - KONTIPRO s.r.o., Kragujevská 4, 010 01 Žilina,
Tel./fax: 041-5166270, h-kontipro@h-kontipro.sk

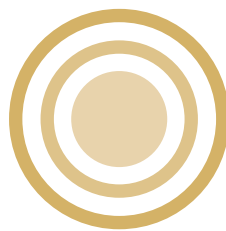
KONTIPRO

www.h-kontipro.sk



MUDr. Radoslav Džupin, MBA

Cievna ambulancia a angiológia v Bardejove a Stropkove



Nový liek Devenal

skúsenosti z angiologickej ambulancie

Spektrum účinku mikronizovaných flavonoidov diosmín a hesperidín na klinické prejavy chronického žilového ochorenia (CŽO), vredov predkolenia a hemoroidálnej epizódy je veľmi široké a klinicky preukázané. Napriek tomu praktickí lekári poukazujú na to, že preliečenosť CŽO je stále vzhľadom k veľkému výskytu CŽO v populácii nedostatočná. Ako hlavný dôvod stále nízkej preliečenosti uvádzajú vysokú cenu venofarmák, ktoré nie sú hrazené z verejného zdravotného poistenia. Riešenie môže priniesť do ordinácií nový cenovo dostupnejší liek **Devenal** z ATC skupiny s názvom „Diosmín – kombinácie“, kde bol doteraz zastúpený jediný liek Detralex.

- Kazuistiky pacientov liečených liekom Devenal.
- Príklady z angiologickej praxe.
- Pacienti v štádiu CŽO C2 alebo C3, iba farmakoterapia CŽO, nie je lokálna terapia.

● KAZUISTIKA 1

Pacientka 70 rokov.

Lieči sa na CŽO posledné 2 roky.

Pri kontrole v angiologickej ambulancii na konci januára tohto roku objektívne opuchnuté lýtko obojstranne, varixy retikulárne a metličky v oblasti stehien a predkolenia obojstranne, pulzácia na AF, AP, ATP, ADP bilaterálne hmatateľné, symetrické. Subjektívne sa sťažuje na opuch lýtok obojstranne, hlavne večer, ráno lýtko bez opuchu, sťažuje sa na nočné kŕče a pocit ťažkých nôh obojstranne.

Vykonané duplexné USG žíl dolných končatín: VFC, VFS, VFP, vvTA, vvTP a vv. gastrocnemicae bilat. Zistená úplná kompresibilita, bez mozaiky, augmentačné manévry s adekvátnym zrýchlením, bez známok akútnej hlbokoj žilovej trombózy, chlopne v safenofemorálnom ústí bez známok insuficiencie, VSM bilat. nedilatované, sufic., VZP bilat. sa javí suficientné, dilatácia Cockettových perforátorov II. III. bilat. do 2 mm. Klasifikované ako CŽO, podľa CEAP klasifikácie štádium C3, kongenitálna etiológia, postihnutie povrchových žíl, so známkami refluxu (CVO C3, Ec, As, Pr), lieči sa tiež na dyslipidémii, AH a ischemickú chorobu DK.

Vysadený Detralex a indikovaný Devenal 0-1-1 tbl. z dôvodu menšej finančnej záťaže pacien-

ta, odporúčané kompresné pančuchy II. kompresnej triedy, ďalšia kontrola za 6 mesiacov.

● Kontrola 9. 8. 2021

Pri kontrole sa pacientka subjektívne cíti lepšie, významné zlepšenie od poslednej kontroly, chôdza sa zlepšila, občas bolesti v krížoch, bez pomoci barlí, analgetiká používa zriedka, minimálny opuch v oblasti lýtok, udáva, že hlavne v teple a v lete, do rána opuchy ustúpia, nočné kŕče neguje. Klaudikácie tiež neguje.

Po liečbe Devenalom 0-1-1 tbl. cyklická a kompresná terapia objektívne dolnej končatiny bez opuchov, varixy retikulárne a metličky v stehne a lýtkach obojstranne bez známok zápalu, testy Homans a Peters obojstranne negatívne.

● KAZUISTIKA 2

Pacient 77 rokov.

Lieči sa na CŽO od roku 2015.

Pri kontrole v angiologickej ambulancii v polovici decembra minulého roku subjektívne pociťuje stuhnuté svaly v oblasti lýtok, plosky nôh opuchnuté, občas pociťuje aj stuhnuté stehná, pocit ťažkých, unavených DK a pálenie. Kŕče udáva zriedka.

Objektívne opuchnuté lýtko obojstranne, varixy retikulárne a metličky v oblasti stehien a predkolenia obojstranne, diskkrétne perimaleolárne a pretibiálne presiaknutie, obojstranne, výraznejšie vľavo, mäkké a vytlačiteľné, s maximom v oblasti členkov, lýtko voľné nebolestivé, varixy retikulárne a metličky v oblasti stehien a lýtok, nebolestivé, pulzácia na AF, AP, ATP, ADP bilaterálne hmatateľné.

Vykonané duplexné USG žíl dolných končatín: zobrazené VIE, VFC, VFS, VFP, VP, vvTA, vvTP bilat. lumen anechogénny, plne komprimovateľný, tok prítomný, fazicita toku zachovaná, bez mozaiky, odpoveď na augmentačné manévry primeraná, safenofemorálne ústie do II. stupňa, vľavo do I. st., VSM vpravo dilatovaná, insuf. v celom priebehu, VSM vľavo suficientné. Safenopopliterálne ústie bilat. sufic., VSP bilat. sufic., bez známok hlbokoj žilovej trombózy. Insuficienčný Boydov perforátor I. dx. insuf. Cockettov perforátor III l.sin., distálny lymfedém vpravo do 6,4 mm, vľavo do 10 mm.

Klasifikované ako CŽO, podľa CEAP klasifi-

kácie štádium C2, s nekmeňovými varikozitami DK bilaterálne, lymfedém I. st. bilat. distálneho typu, lieči sa tiež na diabetes mellitus 2. typu s polyneuropatiou, AH, PAOO DK I. klinického štádia podľa Fontaina – asymptomatickej.

Vysadený Detralex a indikovaný Devenal 0-1-1 tbl. z dôvodu menšej finančnej záťaže pacienta, odporúčané kompresné pančuchy II. kompresnej triedy – lýtkové, polohovanie, z arteriálneho hľadiska režimové opatrenia artériosklerózy, v liečbe hypolipidemikum, nefajčiť, intervalový tréning nôh, ďalšia kontrola za 6 mesiacov.

● Kontrola 12. 7. 2021

Kontrola po 6 mesiacoch. Pacient udáva, že sa má lepšie, pretrvávajú stuhnuté svaly v oblasti lýtok, ťažké a unavené DK neudáva, kŕče veľmi zriedka, prejde až 2 km bez prestávky, bez pálenia končatín.

Vysvetlivky:

AF = arteria femoralis

AP = arteria poplitea

ATP = arteria tibialis posterior

ADP = arteria dorsalis pedis

VFC = vena femoralis communis

VFS = vena femoralis superior

VFP = vena femoralis profunda

VP = vena poplitea

vvTA = venae tibiales anteriores

vvTP = venae tibiales posteriores

bilat. = bilaterálne = na oboch končatinách, obojstranne

VSM = vena saphena magna (povrchová žila)

VSP = vena saphena parva (povrchová žila)

sufic. = suficientný = funkčne dostatočne

AH = arteriálna hypertenzia

PAOO DK = periférne artériové obliterujúce ochorenie dolných končatín

Homans (Homansovo znamenie) = niekedy označované ako Homansov test, je vyšetrenie používané v diagnostike hlbokoj žilovej trombózy, kedy pacient pri nútenej dorzálnnej flexie chodidla (pritiahnutie chodidla lekárom u pacienta, ktorý leží a má pokrčenú nohu v kolene) pociťuje bolesť alebo napätie v lýtku alebo podkolennej jamke.

Nový liek **Devenal** som úspešne zaradil do svojej praxe desiatkam svojich pacientov. Skúsenosti pacientov i moje osobné s liekom Devenal sú veľmi dobré. Nižako sa neodlišujú od skúsenosti s prípravkom s rovnakým zložením, ktorý užívali predtým. Nový liek dáva nové seriózne možnosti do rúk odborných i praktických lekárov. Úspora na doplatku okolo 10 eur za trojmesačnú liečbu môže zvýšiť adhérenciu pacienta k liečbe, ako aj compliance, ktorá je pre úspešnosť dlhodobej kontinuálnej liečby jedným z najdôležitejších faktorov. V prípade Devenalu sú nové možnosti aj v rukách farmaceutov, pretože obe balenia (60 a 180 tbl.) sú na Slovensku súčasne voľnopredajné.

Deyenal

mikronizované flavonoidy 500 mg
(diozmín 450 mg, hesperidín 50 mg)


glenmark

DOSTUPNEJŠIA LIEČBA

chronickej venóznei insuficiencie
a akútnej hemoroidálnej epizódy



3 MESAČNÉ
BALENIE ZA
VÝHODNÚ
CENU

Rp. ✓ chronická
venózna
insuficiencia

Nižšiu cenu vaši pacienti privítajú.

Skrátená informácia o lieku Devenal 500 mg filmom obalené tablety:

Liečivo: Každá tableta obsahuje 500 mg mikronizovaných flavonoidov, obsahujúcich 450 mg diozmínu a 50 mg ďalších flavonoidov vyjadrených ako hesperidín. **Indikácie:** Liečba chronickej venóznei insuficiencie dolných končatín s nasledujúcimi funkčnými symptómami: pocit ťažkých nôh a opuch, bolesť, nočné kŕče dolných končatín. Symptomatická liečba akútnej hemoroidálnej epizódy. **Dávkovanie a spôsob podávania:** **Chronická venózna insuficiencia:** 1 tableta dvakrát denne (na obed a večer). **Akútna hemoroidálna epizóda:** V priebehu prvých 4 dní liečby je denná dávka 6 tabliet, t.j. 3 tablety dvakrát denne. V priebehu nasledujúcich 3 dní je odporúčaná denná dávka 4 tablety, t.j. 2 tablety dvakrát denne. Udržať liečbu: 1 tableta dvakrát denne. V tejto indikácii je Devenal určený iba pre krátkodobú liečbu. Tablety sa majú užívať s jedlom. Liek je určený na liečbu dospelých pacientov starších ako 18 rokov. Pre špeciálne skupiny populácie nie je potrebná úprava dávkovania. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Podávanie tohto lieku na symptomatickú liečbu akútnej hemoroidálnej epizódy nena-hrádza inú špecifickú liečbu patologických ochorení konečníka. Ak symptómy počas krátkodobej liečby (15 dní) neustúpia, odporúča sa proktologické vyšetrenie a liečba by sa mala prehodnotiť. **Liekové a iné interakcie:** Nie sú známe. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Nie sú dostupné žiadne klinické údaje o vplyve Devenalu na fertilitu. Ako preventívne opatrenie sa odporúča vyhnúť sa používaniu Devenalu počas gravidity a dojčenia. **Nežiaduce účinky:** Časté: hnačka, zlé trávenie, nevoľnosť, vracanie. Menej časté: kolitída (zápal hrubého čreva). Zriedkavé: bolesť hlavy, nepokoj, závrat (pocit točenia hlavy), vyrážka, svrbenie, urtikária (žihľavka). Neznáme: bolesť brucha, opuch (opuch tváre, pier a očných viečok), výnimočne angioedém (rýchly opuch tkanív, ako tváre, pier, jazyka alebo hrdla, čo môže spôsobiť ťažkosti pri dýchaní). **Predávkovanie:** Neboli hlásené žiadne prípady. **Špeciálne upozornenia na uchovávanie:** Tento liek nevyžaduje žiadne zvláštne podmienky na uchovávanie. **Druh obalu a obsah balenia:** 60 alebo 180 filmom obalených tabliet. **Farmakoterapeutická skupina:** Liečivá stabilizujúce kapiláry, bioflavonoidy, diozmín, kombinácie. ATC kód: C05CA53. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Green-Swan Pharmaceuticals CR, a.s., Pod Višňovkou 27/1662, 140 00 Praha 4, Česká republika. **Registračné číslo:** 85/0232/19-S. **Dátum revízie textu:** 01/2021. **Zatriedenie lieku podľa spôsobu výdaja:** Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Určené pre odbornú verejnosť. Pred predpísaním lieku sa oboznámte s úplným znením Súhrnu charakteristických vlastností lieku uvedenom na stránke SÚKL, alebo na stránke www.devenal.sk. Dátum vypracovania materiálu: 14. 11. 2022. SK-22-DEV-Q4-11



Doc. Ing. Alžbeta Vavreková, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU
Bratislava

Choroby srdca naháňajú hrôzu väčšine ľudí, lebo tento orgán je pre náš kľúčový. Jednou z príčin jeho poškodenia je ateroskleróza, ktorá postupuje pomaly a nepozorovane. Ateroskleróza je príčinou ischemických chorôb srdca (ICHS), infarktu a ďalších závažných ochorení, pričom tieto ochorenia sú príčinou 43 % zo všetkých úmrtí. Hovorí sa o nej, že je to choroba „dobrého a sedavého spôsobu života“. Preto je viac než potrebné venovať dostatočnú pozornosť **prevencii** vzniku aterosklerózy a teda zabezpečiť rovnováhu medzi kalorickým príjmom a fyzickou aktivitou, znížiť telesnú hmotnosť u obéznych.

Vzhľadom na zvýšené riziko ICHS u pacientov s nadváhou alebo obezitou je potrebné u nich redukovať hmotnosť a obvod pásu (obvod pásu nad 80 cm u žien a nad 94 cm u mužov zvyšuje riziko ICHS). Z hľadiska zníženia kardiovaskulárnej mortality je dobrou pomocou **fyzická aktivita**. Odporúča sa telesná aktivita aspoň 3 – 4x týždenne, vyše 30 minút denne (napr. rýchla chôdza, bicyklovanie, plávanie), pritom sa odporúčajú najmä vytrvalostné cvičenia. Silových cvičení a vrcholových športov by sa mali pacienti skôr zrieknuť.



Nevyhnutné je aj zabezpečiť **dostatočný prívod tekutín** (30 ml na každé kg hmotnosti) – najvhodnejšia je tvrdá pramenitá voda, šťava pripravená doma z čerstvého ovocia a zeleniny, zelený a čierny čaj. Z minerálnych vôd sú vhodné tie, ktoré obsahujú málo sodíka, ale dostatok horčíka a vápnika. Nevhodné sú sladené nápoje typu koly.



Čo jesť pri

ateroskleróze

Odporúča sa znížiť aj **prívod soli**, ktoré konzumujeme priveľa. Obmedzením spotreby soli zo zvyčajných 12 – 15 g na deň na cca. 4 – 6 g denne možno u približne polovice pacientov dosiahnuť nielen mierne zníženie tlaku krvi, ale priaznivo sa to prejaví pri ateroskleróze.

Vzhľadom na to, že ateroskleróza má svoje počiatky už v detskom veku, je potrebné zabezpečiť zdravé stravovanie už u detí. **Nevhodné** sú údeniny, vyprážené jedlá, hamburgery, zemiakové hranolčky a lupienky, takisto je potrebné obmedziť príjem sladkostí a sladených nápojov. Snažíme sa obmedziť množstvo **živočíšnych tukov** s obsahom nasýtených mastných kyselín (MK) a cholesterolu (najmä vnútornosti, údeniny, mäso s vysokým obsahom tuku), naopak je potrebné zvýšiť podiel esenciálnych nenasýtených MK, ktoré sú obsiahnuté v rybách (konzumácia rýb minimálne 2x do týždňa). Vďaka tomu sa zníži riziko infarktu o 1/3. Z olejov je najvhodnejší olivový olej (lisovaný za studena), nevhodné sú stužované tuky (margaríny). Aj keď stredozemci konzumujú viac tukov ako Američania, počas 15 r. experimentu sa potvrdilo, že zomrelo 38 Kréťanov a 773 Američanov na 10.000 obyvateľov na choroby srdca. Tiež bol dokázaný pozitívny vplyv konzumácie **cibule a cesnaku**. U pacientov sa pozorovalo, že konzumácia 2 – 3 strúčikov cesnaku denne znížila riziko infarktu o 50 – 60 %. Podobne aj konzumácia 30 – 60 g **orechov** denne znižuje riziko srdcovocievnych ochorení o 25 %. Z **mliečnych výrobkov** treba voliť nízko-tučné produkty (uprednostniť jogurty, acidofilné mlieko, kefír).

Zvýšiť prívod **polysacharidov a vlákniny**, ktoré sú obsiahnuté v celozrnných obilninách, strukovinách, ovocí a zelenine (tieto sú súčasne bohatým zdrojom vitamínov, minerálov a antioxidantov). Po ročnej pravidelnej konzumácii zvýšených dávok zeleniny sa vyskytlo o 40 % menej srdcových ochorení u sledovaných pacientov. Z ovocia a zeleniny sú najlepší pomocníci cvikla, uhorka, špenát, paradajky, paprika, citrusy, broskyne, datle.

Tiež bol dokázaný antisklerotický účinok **kávy**. Antioxidanty prítomné v káve (je ich dokonca viac ako v zelenom čaji) majú protizápalové účinky a potláčajú tak vznik aterosklerózy, rakoviny, Alzheimerovej a Parkinsonovej choroby, diabetes mellitus II. typu. Vplyvom kofeínu dochádza k uvoľňovaniu kortizolu a adrenalínu do krvi, následne sa zvýši krvný tlak, srdcová frekvencia a sekrécia žalúdočnej kyseliny (zrýchľuje metabolizmus, podporuje pravidelný „toaletný“ rytmus. Pri pití kávy však treba dodržiavať odporúčané množstvo (2 – 2,5 mg/kg telesnej hmotnosti), nadbytok môže vyvolať nervozitu, nepokoj, nesústredenosť, zhoršenie jemnej motoriky. Pozor na príjem kofeínu by si mali dávať pozor ľudia s citlivejším trávením, syndrómom dráždivého čreva a hypertonici.

Nakoniec, sa snažíme **vyhýbať stresu**, nielen počas výkonu povolania, ale aj v súkromnom živote, pričom sa odporúčajú hlavne uvoľňovacie techniky, ako napr. joga alebo autogénny tréning, ako i dostatočný spánok. **Nefajčime** a dýchajme zhlboka, čo v kombinácii so zvýšenou svalovou kontrakciou môže zlepšiť prúdenie krvi do srdca.

Darovanie potravín

JUDr. Jana Venhartová, LL.M.

Riaditeľka



po dátume minimálnej trvanlivosti

V predchádzajúcich číslach sme vás informovali o novele zákona číslo 152/1995 Z. z. o potravinách, ktorý nadobudol účinnosť 1. júla 2022 a ktorý umožnil predaj potravín po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti. V praxi často dostávam otázky, či je možné potraviny po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti, vrátane výživových doplnkov, darovať spotrebiteľom v rámci lekárni alebo ďalších prevádzok, v ktorých sa potraviny predávajú. V tomto článku sa teda opäť vrátíme k téme potravín po dátume minimálnej trvanlivosti, avšak z pohľadu ich možného darovania.



Umiestňovanie na trh potravín po dátume minimálnej trvanlivosti

Zákon o potravinách zakazuje umiestňovať na trh potraviny, ktoré nie sú bezpečné, to znamená sú zdraviu škodlivé alebo nevhodné na ľudskú spotrebu. Rovnako platí zákaz na potraviny klamlivo označené alebo ponúkané potraviny na spotrebu klamlivým spôsobom, potraviny neznámeho pôvodu alebo potraviny po uplynutí dátumu spotreby. Pri potravinách po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti platí ich zákaz umiestňovania na trh s dvoma výnimkami. Prvou výnimkou je možnosť umiestňovať na trh potraviny po dátume minimálnej trvanlivosti v prípade predaja, podmienkami ktorého sme sa už venovali. Druhou výnimkou je možnosť bezodplatného prevodu potravín po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti. Pre úplnosť si ešte vysvetlíme, čo sa podľa legislatívy považuje za umiestnenie potraviny na trh. Európske nariadenie o všeobecnom potravinovom práve definuje „umiestnenie na trh“ ako skladovanie, uchovávanie potravín na účely predaja, vrátane ponúkajú na predaj alebo akúkoľvek inú formu prevodu, či už bezplatnú alebo nie a predaj, distribúciu a iné formy prevodu samy o sebe. To znamená, že za umiestnenie na trh sa považuje aj bezodplatný prevod.

Podmienky bezodplatného prevodu potravín po dátume minimálnej trvanlivosti

Podľa zákona o potravinách platí, že potraviny po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti, len ak sú bezpečné, **môže prevádzkova-**

teľ bezodplatne previesť charitatívnej organizácii, pričom od nej nemôže za tieto potraviny požadovať akékoľvek priame alebo nepriame plnenie. Charitatívnu organizáciu je v zmysle zákona osoba, ktorá vykonáva činnosť s verejnoprospešným účelom v oblasti poskytovania sociálnej pomoci, humanitárnej starostlivosti alebo sociálnych služieb. Na účely nakladania s potravinami sa musí charitatívna organizácia zaregistrovať a pred začatím činnosti požiadať príslušný regionálny úrad



verejného zdravotníctva o vykonanie úradnej kontroly každej výdajne charitatívnej organizácie. Pokiaľ prevádzkovateľ potravinárskeho podniku, teda napríklad lekárň, daruje potraviny po dátume minimálnej trvanlivosti charitatívnej organizácii, nesmie byť výdajňa charitatívnej organizácie umiestnená v priestoroch a na plochách, ktoré prevádzkovateľ vlastní, používa na výkon svojej činnosti alebo sú s takýmito priestormi spojené. Za bezpečnosť potravín po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti zodpovedá prevádzkovateľ, ktorý tieto potraviny bezodplatne prevádza, až do ich odovzdania

charitatívnej organizácii. Od prevzatia potravín za ich bezpečnosť zodpovedá charitatívna organizácia, až do ich bezodplatného poskytnutia konečnému spotrebiteľovi. Okrem bezodplatného darovania týchto potravín konečnému spotrebiteľovi môže charitatívna organizácia použiť potraviny po dátume minimálnej trvanlivosti za účelom pripravovania pokrmov.

Darovanie potravín prevádzkovateľom

Napriek tomu, že po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti môžu byť potraviny prevádzkovateľom darované len charitatívnej organizácii, zákon nebráni prevádzkovateľovi, aby potraviny pred uplynutím dátumu minimálnej trvanlivosti daroval alebo poskytoval ako darček konečnému spotrebiteľovi, či akejkoľvek inej organizácii. Pre prevádzky s veľkou predajnou plochou presahujúcou 400 m² stanovuje zákon povinnosť prevádzkovateľovi, ktorý tieto potraviny po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti plánuje predávať, ponúknuť tieto potraviny najmenej jednej charitatívnej organizácii. Táto povinnosť sa považuje za preukázanú v prípade, že má prevádzkovateľ s charitatívnu organizáciu uzatvorenú zmluvu, na základe ktorej jej bezodplatne prevádza potraviny. Pokiaľ charitatívna organizácia do 48 hodín od ponuky neprejaví záujem o tieto potraviny alebo ich odmietne, prevádzkovateľ môže potraviny po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti za predpokladu dodržania zákonných podmienok, predávať.



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytotherapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

AGÁT BIELY



ROBINIA PSEUDOACACIA L. (FABACEAE)

Ker alebo strom s trňmi a nepárno perovitými listami. Kvety má súmerné, biele, aromatické, usporiadané v strapcoch. Plody tvoria struky.

Agát nie je naša pôvodná drevina. Dostala sa k nám zo severoamerickej Virgínie. Asi pred 200 rokmi bol rozširovaný do viacerých európskych krajín najmä preto, že sa uspokojuje aj s chudobnejšou pôdou, rýchlo rastie a dáva tvrdé odolné drevo. Darí sa mu najmä tam, kde má dostatok tepla.

Drogu predstavuje kvet – *Robiniae flos* (syn.: *Acaciae flos*, *Pseudo-acaciae flos*, *Robiniae pseudo-acaciae flos*).



Celá rastlina, okrem kvetu, má jedovaté lektíny, toxalbumíny (robín a fazín). Preto sa odporúča užívať kvety bez stopiek. Kvety obsahujú flavonoidné glykozidy (robinín a akaciín), silicu (s nerolom, farneazolom, linalolom) a ďalšie látky.

Kvet podporuje chuť do jedenia – stomachikum, svojou vôňou zlepšuje aj menej chutné potraviny a nápoje – aromaticum, znižuje kyslosť žalúdočnej šťavy – antacidum, mierne znižuje močenie – je mierne diuretikum a uvoľňuje kĺče hladkého svalstva – spazmolytikum.

Silica pôsobením na chuťové receptory jazyka podnecuje tvorbu tráviacich enzýmov, čím následne zlepšuje chuť do jedenia a trávenia. Flavonoidy mierne zvyšujú diurézu a za vzájomného pôsobenia so silicou uvoľňujú spazmy hladkého svalstva tráviacich a močových orgánov. Antacidný účinok sa pripisuje komplexnému pôsobeniu viacerých substancií.

Na prípravu záparu z kvetu sa používa priemerná jednotlivá dávka 1,5 g, alebo v praxi častejšie 1 kávová lyžička na šálku vody; užíva sa 2-krát denne po dúškoch. Terapeuticky sa využíva najmä 5 % zápar, ktorý sa užíva po 2 – 3 šálky denne.

Vhodná je kombinácia drogy so spazmolytickými, diuretickými a urologickými čajovinami, najmä ak treba zlepšiť ich vôňu a chuť.

Celá rastlina – okrem kvetov – obsahuje jedovaté toxalbumíny (najmä robín), ktoré

kontaktne poškodzujú tkanivá (napr. epitel tráviaceho traktu) a po vstrebaní jednak aglutinujú erythrocyty, jednak paralyzujú centrálnu nervovú sústavu.

Kvety nemajú nijaké škodlivé látky, preto v bežných terapeutických dávkach nejavia žiadne nepríjemné vedľajšie škodlivé účinky. Pre možnosť prímеси jedovatých bielkovín treba používať kvety bez stopiek.



Liečivo pôsobí aj agátový med, ktorý je veľmi ľahko stráviteľný, a preto vhodný aj pre dojčatá a deti, ktoré sú na iné, hõrne aj lúčne medy alergické. Agátový med nezvykne cukornatíť.

Kvet tvorí súčasť viacerých hromadne pripravovaných čajových zmesí.

PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Malacky

J01D

Iné betalaktámové antibiotiká

1. časť

Iné betalaktámové antibiotiká patria do veľkej anatomicke-terapeutickej skupiny (ATC) liečiv zameraných na systémovú liečbu bakteriálnych infekcií. V anatomicke-terapeutickom systéme (ATC) ide o farmakologickú skupinu J01D, ktorá je rozdelená do siedmich farmakologicko-terapeutických podskupín. Prvé štyri podskupiny patria štyrom generáciám cefalosporínov (tabuľka 1).

Vo všeobecnosti sú cefalosporíny najčastejšie predpisované antibiotiká. Sú to β -laktámové, prevažne baktericídne pôsobiace antibiotiká, ktorých účinok závisí predovšetkým od času, počas ktorého koncentrácia antimikrobiálnej látky presiahne minimálnu inhibičnú koncentráciu. Cefalosporíny majú široké využitie predovšetkým ako alternatíva penicilínov. Využívajú sa pri liečbe infekcií horných dýchacích ciest, pri infekcii močových ciest, mäkkých tkanív, pri kostných a kĺbových infekciách, alebo napríklad aj pri liečbe gonorei alebo meningitídy. Výdaj všetkých prípravkov ATC skupiny J01D s obsahom cefalosporínov sa viaže na lekársky predpis (recept).

Tabuľka 1: Iné betalaktámové antibiotiká ATC skupiny J01D registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá a kombinácie liečiv registrované na Slovensku
J01DB	Prvá generácia cefalosporínov	cefalexín, cefadroxil, cefazolín
J01DC	Druhá generácia cefalosporínov	cefuroxím, cefprozil
J01DD	Tretia generácia cefalosporínov	cefotaxím, ceftazidím, cefixím, ceftizoxím, cefoperazón, ceftriaxón, ceftazidím + avibaktám, cefoperazón + sulbaktám
J01DE	Štvrtá generácia cefalosporínov	cefepím

V podskupine **J01DB Prvá generácia cefalosporínov** sú zaradené tri antibiotiká, cefalexín (tbl flm, gru por), cefazolín (plo ijf, plv ino) a cefadroxil (gru por, tbl, cps). Používajú sa najmä v terapii infekcií kože a mäkkých tkanív, ako alternatíva penicilínových ATB pri stredne ťažkých streptokokových infekciách alebo napríklad na profylaxiu chirurgických infekcií. Tieto cefalosporíny neúčinkujú na gramnegatívne baktérie a na MRSA. Ich účinok je slabší ako účinok penicilínov a navyše sa pri nich uplatňuje efekt inokula (pokles účinnosti pri väčšej hustote baktérii). Pre parenterálnu aplikáciu je z prvej generácie cefalosporínov dostupný len cefazolín. Pre klinickú prax je dôležité, že cefazolín je alternatíva oxacilínu pri liečbe závažných stafylokokových infekcií.

Z podskupiny **J01DC Druhá generácia cefalosporínov** sú dostupné cefuroxím (tbl flm, plo jof, tbl obd, plv ino, gru por) a cefprozil (plu por, tbl flm). Pri porovnaní s prvou generáciou cefalosporínov, majú tieto cefalosporíny rozšírené spektrum účinku na niektoré gramnegatívne baktérie. Sú vhodné napríklad na liečbu respiračných a ORL infekcií, infekcií močového systému a žilových ciest. Cefalosporíny druhej generácie sú vhodné na liečbu život ohrozujúcich infekcií, pri ťažkom deficite imunity alebo pri liečbe rezistentných a nozokomiálnych kmeňov. Cefuroxím-axetil, najúčinnjší cefalosporín druhej generácie sa perorálne používa ako alternatíva aminopenicilínov. Jeho veľkou výhodou je dostupnosť perorálnej aj parenterálnej formy.

Do podskupiny **J01DD Tretia generácia cefalosporínov** sú zaradené jednozložkové cefalosporíny, ako cefotaxím (plo ijf, plo jof, plv ino), ceftazidím (plo ijf, plv ino), cefixím (gru por, tbl dsp, tbl flm, plv sus), ceftizoxím (plv ino), cefoperazón (plo ijf), ceftriaxón (plo ijf, plv ifo) a dvojzložkové. Pri dvojzložko-

vých cefalosporínoch ide o kombináciu cefalosporínu s inhibítorom β -laktamáz. Dostupné sú kombinácie ceftazidímu s avibaktámom (plc ifc) a cefoperazónu so sulbaktámom (plo ijf). Avibaktám je non β -laktámový inhibítor β -laktamáz, sulbaktám je ireverzibilný inhibítor najdôležitejších betalaktamáz produkovaných kmeňmi rezistentnými na betalaktámové antibiotiká. Funkciou oboch inhibítorov je inaktivácia niektorých betalaktamázových enzýmov, čím sa zabráni inaktivácii samotného antibiotika, rozšíri sa antibiotické spektrum a zvýši sa baktericídna účinnosť. Obidva dvojzložkové cefalosporíny sa využívajú pri liečbe pseudomonád. Vo všeobecnosti sú cefalosporíny tretej generácie vyhradené na liečbu závažných infekcií, vrátane sepsy, ale proti multirezistentným kmeňom baktérií zlyhávajú.

Cefepím (plo jof, plo ijf) je doposiaľ jediný dostupný cefalosporín podskupiny **J01DE Štvrtá generácia cefalosporínov**. Sú dve indikácie na predpísanie cefepímu, ktorý môže byť v oboch indikáciách alternatívou ku karbapenémom. Prvou je infekcia vyvolaná gramnegatívnymi baktériami a druhou liečba závažných, život ohrozujúcich infekcií, pri ktorých nie je možné odhadnúť etiológiu a je potrebné pokryť široké spektrum komunitných patogénov.

Kľúčové slová: ATC klasifikácia, **iné betalaktámové antibiotiká**

cps-kapsuly, gru por-granulát na perorálnu suspenziu, MRSA-mecilin rezistentný Staphylococcus aureus, plc ifc-prášok na infúzný koncentrát (prášok na koncentrát), plo ijf- prášok na injekčný/infúzný roztok, plo jof-prášok na injekčný alebo infúzný roztok, plu por-prášok na perorálnu suspenziu, plv ino-prášok na injekčný roztok, plv ifo-prášok na infúzný roztok, plv sus-prášok na perorálnu suspenziu, tbl-tablety, tbl dsp-dispergovateľné tablety, tbl flm-filmom obalené tablety, tbl obd-obalené tablety



Osvedčené receptúry

Natália Tokošová
Farmaceutická laborantka

Lekáreň Léčivka
Švermova 125
908 45 Gbely
Tel. č.: 0948 799 756

Miesto pre nález: <input type="checkbox"/> Doba: <input type="checkbox"/>	Lekársky predpis		Recept č. 1
Zdravotná poisťovňa poistenca			
1. Masť na zadok – Borax pasta s methylrosalini			
Rp.	Natrii tetraborici	1,5	
	Glyceroli	3,0	
	Sol. methylrosalini	II (duas) gtt	
	Pastae zinci oxidati	ad 50,0	
	M. f. pasta		
	D. S.: potierať 2x denne		
Prísl.	Prípravn.	Spektrálnosť	Expedoval
			Datum

Miesto pre nález: <input type="checkbox"/> Doba: <input type="checkbox"/>	Lekársky predpis		Recept č. 2
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Masť s ihtamolom			
Rp.	Ichtamoli	1,0	
	Zinci oxidati		
	Glyceroli	aa 2,0	
	Syndermani	ad 50,0	
	M. f. ung		
	D. S.: na ložiská		
Prísl.	Prípravn.	Spektrálnosť	Expedoval
			Datum

Miesto pre nález: <input type="checkbox"/> Doba: <input type="checkbox"/>	Lekársky predpis		Recept č. 3
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Masť na zadok s peruvianským balzomom			
Rp.	Acidi borici	4,0	
	Zinci oxidati	8,0	
	Ol. jecoris aselli	10,0	
	Vasellini albi	40,0	
	Lanolini	30,0	
	Balsam. peruvianum	3,0	
	M. f. ung		
	D. S.: na potieranie		
Prísl.	Prípravn.	Spektrálnosť	Expedoval
			Datum

Miesto pre nález: <input type="checkbox"/> Doba: <input type="checkbox"/>	Lekársky predpis		Recept č. 4
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Masť na premastenie pokožky			
Rp.	Acidi lactici	1,0	
	Glyceroli		
	Aq. purificatae		
	Lanolini	aa 10,0	
	Vasellini albi	ad 100,0	
	M. f. ung		
	D. S.: na premastenie		
Prísl.	Prípravn.	Spektrálnosť	Expedoval
			Datum

Miesto pre nález: <input type="checkbox"/> Doba: <input type="checkbox"/>	Lekársky predpis		Recept č. 5
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Antimykotikum na kandidu v ústnej dutine			
Rp.	Nystatini	1,0	
	Aq. purificatae	ad 100,0	
	M. f. sol		
	D. S.: vytieriť ústnu dutinu 2 – 3x denne		
Prísl.	Prípravn.	Spektrálnosť	Expedoval
			Datum

Miesto pre nález: <input type="checkbox"/> Doba: <input type="checkbox"/>	Lekársky predpis		Recept č. 6
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Prášok na afty			
Rp.	Natrii tetraborici		
	Saccharosum	aa 5,0	
	M. f. plv		
	D. S.: vytieriť ústnu dutinu 2 – 3x denne		
Prísl.	Prípravn.	Spektrálnosť	Expedoval
			Datum

Miesto pre nález: <input type="checkbox"/> Doba: <input type="checkbox"/>	Lekársky predpis		Recept č. 7
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Tinktúra na výter úst			
Rp.	Tinctura ratanhiae		
	Tinctura myrrhae		
	Tinctura gallarum	aa 10,0	
	M. f. sol		
	D. S.: na lokálne potieranie ústnej dutiny		
Prísl.	Prípravn.	Spektrálnosť	Expedoval
			Datum



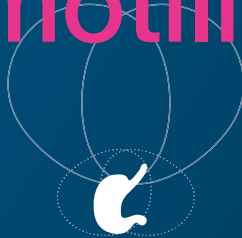
Itoprid PMCS®

PROkinetikum

PRO.MED.CS



Úľava vdďaka správnej motilite



Itoprid PMCS®

DUÁLNY STIMULAČNÝ ÚČINOK NA MOTILITU TRÁVIACEHO TRAKTU

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU | Itoprid PMCS 50 mg

Zloženie: 50 mg itopridiumchloridu v 1 filmom obalenej tablete. **Indikácie:** Liečba gastrointestinálnych príznakov pri funkčnej neulceróznej dyspepsii, ako je pocit nafúknutia, pocit plnosti žalúdka, diskomfort až bolesť v epigastriu, anorexia, pyróza, nauzea a vracanie. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na itoprid alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Itoprid PMCS 50 mg sa nesmie podávať pacientom, u ktorých môže byť zrýchlené vyprázdňovanie žalúdka škodlivé, napr. u pacientov s gastrointestinálnou hemorágiou, mechanickou obštrukciou alebo perforáciou. **Nežiaduce účinky:** Hnačka, zápcha, bolesť brucha, zvýšená tvorba slín, bolesť hlavy, únava, poruchy spánku, závrat, vyrážka, leukopénia, hyperprolaktinémia – ak sa vyskytne napr. galaktorea alebo gynekomastia, musí sa liečba prerušiť alebo ukončiť. **Interakcie:** Liekové interakcie na úrovni cytochrómu P450, sa nepredpokladajú. Anticholinergné látky môžu znižovať účinok itopridu. **Upozornenie:** Liek je určený pre dospelých. Bezpečnosť itopridu počas tehotenstva nebola overená. Dojčiacim ženám sa itoprid neodporúča. Itoprid zosilňuje účinok acetylcholínu a môže vyvolať nežiaduce cholinergné účinky. Údaje o dlhodobom užívaní itopridu nie sú dostupné. Tento liek obsahuje laktózu. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Odporúčaná dávka u dospelých je 150 mg denne, tj. 1 tableta 3x denne pred jedlom. Tablety sa prehltajú celé s dostatočným množstvom tekutiny. Presné dávkovanie a dĺžka liečby závisí od klinického stavu pacienta. **Balenie:** Veľkosť balenia: 10, 20, 30, 40, 90, 100 alebo 120 filmom obalených tabliet (na trh nemusia byť uvedené všetky veľkosti balenia). **Dátum poslednej revízie textu:** 06/2019. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** PRO.MED.CS Praha a.s., Telčská 377/1, Michle, 140 00 Praha 4, Česká republika.

www.promedcs.com

PRO.MED.CS
Praha a.s.

Študentské organizácie na Slovensku

5. časť



Študentská rada UCM

Študentská rada UCM je od roku 2014 reprezentatívnym orgánom študentov na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Zameriavame sa na riešenia problémov, s ktorými sa každodenne stretávajú študenti univerzity. Pracujeme na zlepšovaní života študentov, napríklad zariadenie študentských miestností a študentských zón. Pre študentov organizujeme aj rôzne eventy a workshopy, Zapadni na svojej fakulte, Semestrovica, Univerzitovica, Deň študentsva, Gaudeamus a iné. Informujeme študentov o aktuálnom dianí a zároveň zdieľame ich názory s vedením univerzity.



Študentská televízia í-Téčko

í-Téčko je študentská televízia patriaca pod Žilinskú univerzitu v Žiline. Celý náš produkčný tím tvoria jej študenti; sídlime na internátoch Veľký Diel (blok G) a tvoríme obsah podľa nášho gusta – rôzne záujmové relácie, spravodajské príspevky z pôdy univerzity, internátov, menzy, ale aj mesta Žilina.



Študentský Cech Strojárov

Sme študentská organizácia, ktorá pôsobí na Slovenskej technickej univerzite, konkrétne na Strojníckej fakulte a na internáte Mladá Garda. Našimi hlavnými činnosťami je organizovanie podujatí ako Májovica, Beánia Strojárov, Vianočné ladenie, Prvákovica, JobFórum, rôzne kariérne prednášky a veľa iných. Taktiež participujeme na organizácii podujatí Strojníckej fakulty, ako napríklad DOD alebo Ping Pong bez bariér a pomáhame jej s propagáciou. Okrem toho vydávame najstarší univerzitný časopis na Slovensku – ŠKRT. Na Mladej Garde spravujeme fitness centrum Herkules&Diana, workoutové ihrisko, prerobili sme a spravujeme 3 študovne, 2 bicykliarne, herňu a požičovňu techniky (vysávače, notebooky, nabíjačky) a taktiež na Mladej Garde, na blokoch A-E spravujeme internet (Internetový klub Mladá Garda)



Študentský klub Rusalka

Divadlo, literárne stretnutia, preklady, diskusie.



Študentský parlament Ekonomickej univerzity, o. z.

ŠP EU v Bratislave aktívne spolupracuje s vedením univerzity, zastupuje študentov v rôznych celouniverzitných komisiách a vytvára podmienky na organizovanie voľnočasových aktivít pre študentov univerzity. Tak formálneho charakteru ako sú rôzne diskusie, workshopy ako i menej formálneho charakteru ako je Beánia, Beh, Bál, Lámvica a podobné. Rovnako sa snaží prinášať aktuálne informácie, odpovedať a reflektovať na potreby študentov vo vzťahu k vedeniu univerzity a jej jednotlivým súčasťam. V súčasnosti sa zameriava aj na organizáciu podporovaných ECO aktivít a nadviazanie spolupráce medzi jednotlivými zamestnávateľmi v oblasti uplatnenia absolventov univerzity.

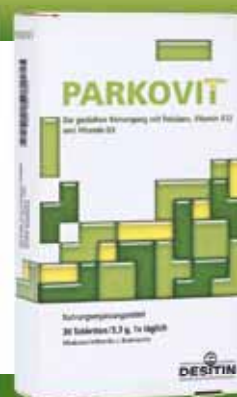


Študentský parlament elektrotechnikov a informatikov STU

ŠPEal pôsobí na fakultách Fei a Fiit STU. Organizujeme rôzne podujatia, súťaže a eventy, napr. beániu, Feistival, darovanie krvi, turnaje. Organizujeme prednášky a workshopy, na ktorých sa prezentujú naši partneri z praxe. Taktiež spravujeme posilňovňu Junák a pingpongové stoly na internáte Mladost'. Radi privítame nové nápady na zlepšenie študentského života a sme vhodným miestom pre sebarealizáciu študentov.

Doplnok stravy pre osoby so zvýšenou nutričnou potrebou kyseliny listovej, vitamínu B12 a vitamínu D3.

PARKOVIT®



Používa sa aj pri chronickom nedostatku živín vyvolanom liekmi u pacientov s Parkinsonovou chorobou.

Dávkovanie: 1 tableta denne

Upozornenie: Neprekračujte odporúčanú dennú dávku. Doplnky stravy by nemali byť používané ako náhrada vyvázenej a pestrej stravy a zdravého životného štýlu.

Uchovávajte mimo dosahu detí.

Jedna tableta PARKOVIT® obsahuje:

Obsah aktívnych látok	v 1 tablete	v 100 g	% RHP*
Kyselina listová	1 000 µg	563,7 mg	500 %
Vitamín B12	5 µg	2,8 mg	200 %
Vitamín D3	20 µg (800 IU)	11,3 mg	400 %

*RHP – referenčná hodnota príjmu

www.parkovit.sk

Zastúpenie pre SR: DESITIN PHARMA s. r. o., Trojičné nám. 13, 821 06 Bratislava
www.desitin.sk

10/2021 Parkovit

Skracuje osamelosť život?

Vraví sa, že zlé manželstvo skracuje život, no, osamelosť ho skracuje ešte viac. Byť single je dokonca horšie ako nadváha... Vedci na univerzite Brigham Young v USA preskúmali stovky štúdií o zdravotných účinkoch osamelosti a dospeli k zaujímavým výsledkom: **sociálna izolácia** zvyšuje **riziko smrti** človeka o 50 %, zatiaľ čo obezita zvýšila toto riziko len o 30 %.



Výskumníci z univerzity v Severnej Karolíne dokonca tvrdia, že osamelosť má na dĺžku života rovnako nezdravý vplyv ako fajčenie.

Ľudia so stabilným okruhom priateľov sa dožívajú v priemere o 7,5 roka viac ako tí, ktorí majú dlhodobu zhoršenú sociálne vzťahy.

Zdravé chodenie

Ak chodíte každý deň aspoň 30 minút, predlžujete si tým život. Dokázal to výskum, na ktorom sa zúčastnilo vyše 2 600 respondentov. Ženy s nadváhou a obezity mali zaradiť do svojho denného programu aspoň 10 minút pohybu a ich stav sa začne meniť, najmä činnosť srdca.



Mimochodom, skôr ako 10 000 nachodných krokov denne, čo sa objavuje často v médiách, je dôležitejšie **tempo chôdze**. Mali by ste kráčať aspoň 4,8 km za hodinu, aby sa aktivovali svaly v celom tele. Zlepší sa tak aj krvný obeh.

Ak chcete schudnúť, mali by ste denne prejsť 11 500 krokov.

Koľko decibelov vám uškodí?

Už 90 decibelov je nebezpečných a to je približne hlučnosť bežnej kosačky na trávu. Aj hudba pustená do slúchadiel, ktorá má cez 100 decibelov vám môže poškodiť sluch už po piatich minútach.



Pneumatické kladivo vydáva hlučnosť 110 decibelov. V tomto prípade môže dôjsť k poškodeniu sluchu už po 30 sekundách. Preto sú také dôležité chrániče na uši.

No a zvuk nad 120 decibelov, čiže napríklad výstrel z guľometu alebo prelet tryskového lietadla, môže spôsobiť okamžité poškodenie sluchu.

<https://lepsiden.sk/10-kuriozity-a-zaujímavosti-o-zdravi/>



Eucerin®

PRE VŠETKY POTREBY
VAŠEJ ZRELEJ PLETI

NOVINKA



97%*:
ZLEPŠUJE
PRUŽNOSŤ

95%*:
REDUKUJE
PIGMENTOVÉ
ŠKVRNY

99%*:
VYPLŇA
VRÁSKY

* Miera potvrdenia spotrebiteľiek z užívateľskej štúdie, ktorá prebiehala 4 týždne so 120 ženami, 12/2021. ** Thiamidol patentovaný v Nemecku.



MUDr. Milena Mrňová
Nemocnice Brandýs nad Labem

Ženská sexuálna dysfunkcia

Ženská sexuálna dysfunkcia (ŽSD) je definovaná ako porucha sexuálnej túžby, vzrušenia, s možnou prítomnosťou bolestí pri styku, s následnými psychickými problémami a významným vplyvom na kvalitu života (1). Aj keď sa nejedná o vzácnu diagnózu, táto téma je ešte stále tabu a pre pacientky je ťažké začať rozhovor na danú tému.

Ženy so ŽSD majú nižšiu kvalitu života, pociťujú stratu vitality, únavu, vyššiu mieru, frustrácie, úzkosť a častejšie partnerské konflikty (2).

Až u 50 % žien po menopauze, žien s anorexiou, diabetičiek a onkologických pacientok je dokázaná nedostatočná sekrécia vaginálnej sliznice a poruchy v oblasti túžby, prežitku a uspokojenia (1,2,3).

Prax ukazuje, že so sexuálnymi poruchami u oboch pohlaví sa stretávame v ordináciách všetkých lekárov. Celoživotná prevalencia sexuálnych porúch je odhadovaná medzi 10 – 40 %, pričom sú závislé na celom rade demografických ukazovateľov, predovšetkým na veku a úrovni vzdelania (5).

Súčasný systém klasifikácie ŽSD (1):

1. Hypoaktívna porucha sexuálnej túžby, pri ktorej ide o nedostatočnosť túžby po sexuálnej aktivite alebo pocit úzkosti pri vnímaní sexuálnej aktivity. Príčinou sú psychologické a emocionálne faktory alebo vzniká zo sekundárnych príčin, vplyvom poklesu ženských pohlavných hormónov, eventuálne po operačnom výkone. Podkategóriou je vyhýbanie sa pohlavnému styku po prekonanej psychickej traume a sexuálnom zneužívaní.

2. Porucha sexuálneho vzrušenia – ide o neschopnosť dosiahnuť uspokojivý sexuálny zážitok, čo má za následok pocit úzkosti. Prejavuje sa nedostatkom subjektívneho prežívania alebo nedostatočnou somatickou reakciou. Samozrejme môže byť sekundárna, a to na podklade zníženého prekrvenia, po liekoch atď.

3. Porucha orgazmu, ktorá sa prejavuje oddialením alebo absenciou orgazmu primárne (žena nedosiahne orgazmus kvôli emocionálnej traume) alebo sekundárne napríklad po operácii, traume.

4. Porucha spojená so sexuálnou bolesťou

a) Dyspareunia – bolesť v oblasti genitálu spojená s pohlavným stykom.

b) Vaginismus – spazmus svaloviny vagíny.

c) Ostatné – anatomické a zápalové príčiny bolesti/infekcia Herpes vaginalis, vestibulitis, endometrióza.

Tab. č. 1: Lieky negatívne ovplyvňujúce sexuálne funkcie u žien, Zámečník, L. et al. (1):

Antihypertenzíva	klonidín, guanethidín, resepin, propranolol, timolol, prazosín, spironolaktón, tiazidové diuretiká, alfa- a beta-blokátory, blokátory kalciových kanálov, digoxin
Antidepresíva	imipramín, amitriptylín, domipramín, amoxapín, lítium inhibitory zpetného vychytávania serotonínu (SSRI) – fluoxetín, sertralín, paroxetín, venlafaxín
Anxiolytiká/Sedatíva	diazepam, alprazolam
Neuroleptiká	chlormpromazin, fluphenazin, thioridazin
Antikonvulzíva	fenobarbital, tegretol, fenytoin
Anticancerózne lieky	cimetidín
Antikoncepcia	perorálne kontraceptíva
Onkologická liečba	prokarbazín, busulfán, chlorambucil, cyklofosfamid, tamoxifen, raloxifen

Tab. č. 2 Možnosti liečby Zámečník, L. Et al. (1):

			Efekt
Lokálna / perorálna hormonálna liečba	Estrogénové čípky, krémy	Metyltosterónové krémy, náplasti	Zvýšenie prekrvenia a senzitivity v oblasti genitálu
Lokálna nehormonálna liečba	Topické nehormonálne prípravky		Zvýšenie prekrvenia a senzitivity v oblasti genitálu
Vákuové zariadenia	Použitie tesne pred stykom		Zvýšenie prekrvenia a senzitivity v oblasti genitálu
Rehabilitačná liečba	U pacientiek, ktoré trpia vaginizmom, dyspareuniou z príčin spazmov svalov páňového dna a anorgazmiou		Relaxácia spazmov svalov páňového dna
Liečba bolesti	Chirurgická a rehabilitačná liečba, analgetiká		
Psychoterapia	Vhodná u psychogénnej príčiny sexuálnej dysfunkcie		

Liečba je perorálna, napríklad hormonálna liečba, ďalej liečba zatiaľ v štádiu klinickej štúdie pomocou i- fosfodiesterázy- 5, L- arginínu, prostaglandínu-E, Fentolamínu alebo Apomorfinu. Ďalšou možnosťou sú **lokálne hormonálne alebo nehormonálne prípravky**, napríklad vo forme oleogélu, ktoré majú za cieľ zvýšiť prekrvenie a senzitivitu v oblasti genitálu, ako aj dosiahnuť myorelaxáciu.

Zdroj:

- MUDr. Libor Zámečník, prof. MUDr. Jan Dvořáček, DrSc., Ženská sexuální dysfunkce, www.urologiepropraxi.cz / UROLOGIE PRO PRAXI 2 / 2004
- Dennerstein et al., 2009;
- American Psychiatric Association. DSM-IV: diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994: 493–518.
- Berman JR, Berman L, Goldstein I. Female sexual dysfunction: incidence, pathophysiology, evaluation, and treatment options. Urology, 1999; 54: 385–391.
- PhDr. Chovanec et. Al., Psychiatr. prax; 2016; 17(2): 79–82

PRE INTENZÍVNU ROZKOŠ V KAŽDOM VEKU


Janell®

- ▶ zvyšuje intenzitu sexuálneho prežitku
- ▶ zvyšuje citlivosť v intímnej oblasti a svalové uvoľnenie
- ▶ výrazne ovplyvňuje zvlhčenie
- ▶ prispieva k zvýšeniu kvality života v partnerských vzťahov
- ▶ 100% prírodný produkt, neobsahuje hormóny



Kozmetický prípravok

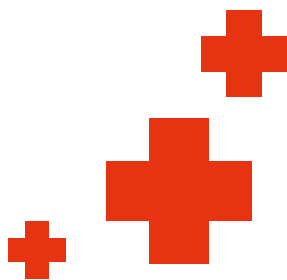
www.janell.sk

Prípravok Janell® bol vyvinutý inovatívnou farmaceutickou firmou AGORA Pharma z Talianska.
DISTRIBÚTOR PRE SR: Aloris Vital, s.r.o., Kykula 662, 913 04 Chocholná-Velčice, Slovenská republika, info@alorisvital.sk, www.janell.sk
LICENCOVANÉ: Velit Biopharma S.r.l., Piazza Cavour 3, 20121 Milano, Italy



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Banská Bystrica



Prvá pomoc pri dusení, obesení a škrtení

Tlak, ktorý je vyvíjaný na hrdlo zvonku stlačí dýchacie cesty (obštrukcia dýchania) a prívod vzduchu do pľúc sa zastaví. Môže byť zapríčinený:

- **dusením**, kedy je prerušený prívod vzduchu tesným zovretím hrdla (rukami, mäkkým predmetom napr. vankúš, odev,
- **obesením**, kedy je telo postihnutého zavesené do slučky (úmyselne alebo náhodne),
- **škrtením**, úmyselne stlačenie hrdla (rukami, šnúrou).

Príznaky:

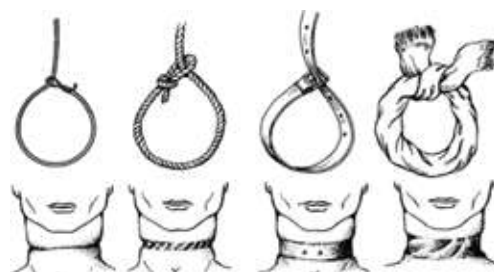
- **pri dusení** vzniká nepriechodnosť dýchacích ciest, dochádza k zástave dýchania a krvného obehu,
- postihnutý má prekrvenú tvár a krk s naplnenými žilami,
- postihnutý má drobné krvné výrony na očných spojivkách,
- je cyanotický,
- vonkajšie známky násillia (pomliaždeniny a odreniny na krku, strangulačná ryha na krku, obr. 1),
- **pri obesení** vlastnou váhou dochádza k stlačeniu (obštrukcii) dýchacích ciest, mestnanie krvi v tvári,
- vyklíbenie alebo zlomenie krčných stavcov,
- poranenie miechy,
- nepravidelný pulz,
- defekácia (pomočenie a odchod stolice) a podobne,
- **pri škrtení** dochádza k stlačeniu krčných ciev, hrtana a priedušnice (rukami, strunou, šnúrou, stroj, ktorý zachytí časť odevu a pod.),
- krv neodteká, dochádza k mestnaniu krvi v tvári a vzniká cyanóza (pery, uši, nos),
- zastavenie krvného obehu a dýchania,
- strangulačná ryha.

Prvá pomoc:

- šetrná manipulácia s postihnutým vzhľadom na riziko poškodenia krčnej chrbtice,
- pozor na pád bezvládneho tela pri uvoľňovaní strangulačného pruhu,
- postihnutého uložíme na zem do polohy na chrbte,
- začneme s resuscitáciou (laik – záchranca skontroluje dýchanie obrázkov, ak postihnutý nedýcha, začne stláčaním hrudníka 30x za sebou a potom vykoná 2 vdychy (pozor, nie naopak, obr. 2b, 2c),
- resuscitáciu nevykonávame, ak sú prítomné známky smrti (posmrtné škrvny, stuhnutosť tela, vosková bledosť),
- ak sme si nie istí, vždy začneme resuscitáciu,
- pri resuscitácii sa vyvarujeme veľkému záklonu hlavy alebo neprimeranej manipulácii s hlavou (hrozí poškodenie miechy),
- ak máme pomôcku na fixáciu krčnej chrbtice použijeme ju,
- aplikujeme protišokové opatrenia,
- privoláme ZZS (155, 112).

Pozor! Lekársku pomoc vyhľadáme aj vtedy, ak je podľa nášho názoru postihnutý v poriadku.

Strangulačný pruh je dôležitým dôkazom pri ďalšom šetrení (príčiny) strangulácie. Okolie miesta uškrteného necháme v pôvodnom stave (stopy pre políciu).



Obr. 1: Rôzne druhy strangulačného pruhu po škrtení



Obr. 2a: Kontrola dýchania



Obr. 2b: Masáž srdca



Obr. 2c: Resuscitácia

Škodová udalosť

novela ustanovenia

PhDr. Mgr. Michal Šimunek

Akadémia Policajného zboru
Doktorand



Podľa súčasného znenia zákona o cestnej premávke je dopravnou nehodou udalosť v cestnej premávke, ktorá sa stane v priamej súvislosti s premávkou vozidla a pri ktorej sa usmrť alebo zraní osoba, poškodí cesta alebo všeobecne prospešné zariadenie, alebo uniknú nebezpečné veci.

Po novele spomenutého zákona už nie je kvalifikovanie udalosti podmienené aj tou skutočnosťou, že ak na niektorom zo zúčastnených vozidiel, vrátane prepravovaných vecí alebo na inom majetku, vznikne hmotná škoda zrejme prevyšujúca jedena-polnásobok väčšej škody podľa Trestného zákona. V praxi to predstavovalo 3 990 eur.

Spomenutá výška škody, ktorá okrem iného bola jednou z podmienok na kvalifikáciu skutku, čo v praxi znamená, či bol skutok kvalifikovaný ako dopravná nehoda, alebo škodová udalosť. Výška škody bola zavedená spolu so spomenutým inštitútom škodovej udalosti od roku 2009 a s prihliadnutím na veľmi dlhé časové obdobie bola z hľadiska hospodárskeho a ekonomického vývoja neaktuálna a prekonaná.

Obdobná právna úprava je zavedená aj v okolitých štátoch. Ako príklad môžeme uviesť Maďarsko, kde klasifikácia dopravnej nehody závisí od miery ublíženia na zdraví spôsobenej vinníkom nehody, bez ohľadu na stupeň materiálnej škody. V susednom Rakúsku sa zase povinnosť oznámiť dopravnú nehodu na najbližšej policajnej stanici,

pri ktorej bola spôsobená len hmotná škoda, nevzťahuje na osoby (osoby, ktorých konanie na mieste dopravnej nehody je v príčinnej súvislosti s dopravnou nehodou), ktoré si navzájom preukázali svoje mená a adresy.



Absencia výšky škody bude mať pozitívny vplyv pre účastníkov škodovej udalosti, pretože im umožní plne využiť právo vybaviť si vec cestou náhrady škody prostredníctvom poisťovne, a to aj bez prítomnosti policajta na mieste takejto škodovej udalosti. Taktiež to bude mať pozitívny význam z hľadiska zabezpečovania plynulosti cestnej premávky, pretože vzájomným dohodnutím sa účast-

níkov škodovej udalosti sa odstráni zbytočné blokovanie a obmedzovanie komunikácie na ktorej prišlo ku škodovej udalosti. Aj za predpokladu, že by niektorý z účastníkov takejto škodovej udalosti trval na príchode policajta na miesto udalosti, pričom po príchode na miesto udalosti policajt zistí, že sú splnené všetky zákonné podmienky pre škodovú udalosť, nebude potrebná rozsiahla dokumentácia danej udalosti ako dopravnej nehody. Tým sa samozrejme takisto podstatne zníži zbytočné blokovanie a obmedzovanie plynulosti cestnej premávky v súvislosti s rozsiahlym dokumentovaním takejto udalosti ako dopravnej nehody na mieste samom.

Veľmi dôležité je uviesť, že rovnako sa odstráni významný diskriminačný prvok vo vzťahu k vodičovi, ktorý zapríčinil takúto škodovú udalosť, pretože jeho konanie nebude kvalifikované podľa skutkovej podstaty vzťahujúcej sa k dopravnej nehode, na základ ktorej je možné v správnom konaní uložiť priestupcovi pokutu od 150 eur do 800 eur a zákaz činnosti viesť motorové vozidlá až na dobu 36 mesiacov. Netreba opomenúť, že na to, aby mohol byť priestupcovi po ukončení zákazu činnosti viesť motorové vozidlá vrátený vodičský preukaz, musel by sa podrobiť preskúšaniu odbornej spôsobilosti na príslušnom dopravnom inšpektoráte.



Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakológie a toxikológie

Lekárska pohotovostná služba – poskytovanie lekárskej starostlivosti v čase mimo schváleného prevádzkového času lekárne.

Lekársky predpis (recept) – zákonom dané tlačivo ako prostriedok na predpisovanie liekov lekárom. Lekársky predpis má právny, ekonomický a farmakoterapeutický význam. Vypisuje sa podľa ustálených a zákonných pravidiel.

eRecept (elektronický recept) – transformácia papierového receptu do elektronickej podoby.

Výpis z lekárskeho predpisu – zákonom dané tlačivo, ktorým umožňuje lekárník prepísať liek predpísaný lekárom a umožniť tak pacientovi zakúpiť si ho v inej lekárni. Lekársky predpis a výpis z lekárskeho predpisu sa v poisťovniach párujú na základe číselných identifikátorov.

- Zdravotnícka starostlivosť,
- farmaceutická starostlivosť,
- lekárska starostlivosť
- a správna lekárska prax,
- lekár, lekársky predpis (recept)

3. časť

Lekársky poukaz – zákonom dané tlačivo na predpísanie zdravotníckej pomôcky.

Recept na lieky s obsahom omamných látok a psychotropných látok II. skupiny – predpisujú lekári na osobitných tlačivách lekárskeho predpisu označených šikmým modrým pruhom.

Lekársky predpis na lieky s obsahom omamných látok a psychotropných látok II. skupiny – má len papierovú podobu receptu.

Lekársky predpis na individuálne pripravovaný liek – písomný príkaz zostavený podľa určitých pravidiel, v ktorom lekár žiada lekárnika, aby pripravil určitý liek. Lekársky predpis na liek, ktorý má

byť vydaný ako individuálne pripravovaný, musí obsahovať i základné údaje, teda druhy a množstvá surovín, podľa ktorých má byť liek pripravený a aj liekovú formu, do ktorej majú byť suroviny spracované. Pri individuálne pripravovaných liekoch musí lekár vedieť spojiť svoje farmakologické a aj klinické vedomosti so základnými vedomosťami o pravidlách zostavovania liekov a o ich možnostiach prípravy v lekární.

Opakovaný recept (repetatur) – predpisuje sa iba elektronicky cez systém e-zdravie. Predpísané lieky sa obvykle v systéme objavujú periodicky každých 28/56/84 dní podľa toho, ako to zadá lekár. Pacient má potom 7 dní na vybratie lieku, následne recept zo systému zmizne.

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

KELUAL DS

OŠETRUJÚCI ŠAMPÓN PRI ZÁVAŽNÝCH STAVOCH LUPÍN

Samostatne a/alebo ako následná starostlivosť pri medikamentóznej liečbe

■ **-80% svrbenia**⁽²⁾

■ **-89% závažnosť lupín**⁽²⁾

CICLOPIROX OLAMÍN & PIROCTON OLAMÍN

- patentovaná* synergia antimykotických aktívnych látok s rýchlym a dlhotrvajúcim účinkom

KYSELINA β-GLYCRRHETINOVÁ

- poskytuje okamžitú a dlhotrvajúcu úľavu od svrbenia a začervenania už od 1. použitia

KELUAMID

- jemná keratolytická aktívna látka, ktorá odstraňuje vrstvy lupín a čistí vlasovú pokožku



* Patent čakajúci na schválenie

1) Štúdie IQVIA™, 2021, Slovensko, zúčastnilo sa 72 dermatológov.

2) Štúdia znášanlivosti a účinnosti realizovaná na 62 osobách v D15.

Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

www.ducray.cz

ATLAS rastlinných liekov nielen pre farmaceutov

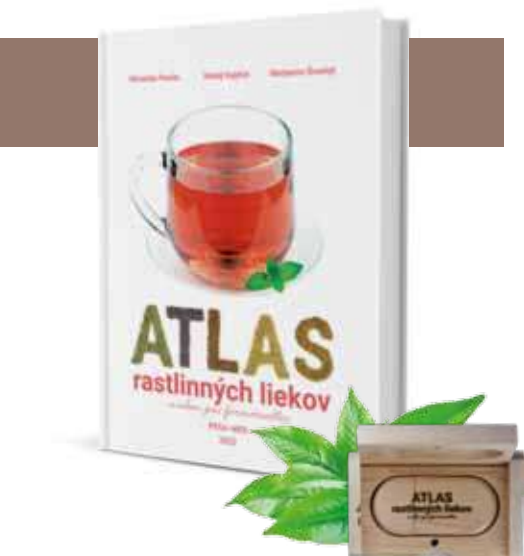
V súčasnosti sme svedkami toho, ako farmácia a medicínske odbory napredujú zo dňa na deň a ako je dôležité sledovať tieto trendy a nechať sa nimi inšpirovať. Dňa 26. októbra 2022 uviedli do života v lekární Biela sova v Trenčianskych Tepliciach novú odbornú knihu „ATLAS rastlinných liekov, nielen pre farmaceutov“ PharmDr. Miroslava Peciara a jeho autorského kolektívu v tlačenej a elektronickej verzii na USB kľúči. Táto kniha, recenzovaná uznávanými odborníkmi z FaF UK v Bratislave, poskytuje rýchlo a prehľadne základné informácie o rastlinných liekoch a ich použití, čím sa stáva vhodnou pomôckou nielen pri výučbe, ale aj priamo pri predaji rastlinných liekov v lekární. Jej jednoduché spracovanie je vhodné tiež pre laickú verejnosť. Záštitu nad podujatím prevzalo Ministerstvo zdravotníctva SR a škola autora. Knihu si môžete objednať priamo u autora – adresa: peciar@seznam.cz.



Účastníci slávnostného uvedenia knihy ATLAS rastlinných liekov nielen pre farmaceutov



„Krst“ knihy žltými kvetmi bazy čiernej



Zľava: Matej Gajdoš, spoluautor a študent 3. ročníka na LF UK v Bratislave, PharmDr. Alena Múdra, odborná zástupkyňa lekárne a krstná mama knihy, Benjamín Šmehýl, spoluautor a žiak 4. ročníka odboru farmaceutický laborant na SZŠ C. Šimurkovej v Trenčíne, PharmDr. Miroslav Peciar, vedúci autorského kolektívu a odborný učiteľ na SZŠ C. Šimurkovej v Trenčíne

Výživový doplnok so sójovým extraktom

Alternatíva pre ženy v menopauze, ktoré si hormonálnu substitučnú liečbu neprajú alebo je u nich takáto liečba kontraindikovaná.



FYTOSOJA® FORTE

NOVÝ VÝROBOK:

zvýšený obsah účinných látok.

Je už 18 rokov na trhu a veľmi pomáha ženám zvládať úporné návaly horúčav počas menopauzy.

Obsahuje izoflavóny z geneticky neupravenej soje 28 mg/kps (Genistein, Daidzein).

FYTOSOJA® OSTEO

obsahuje taktiež izoflavóny zo sóje

25 mg/kps (Genistein, Daidzein) a ďalšie komponenty pozitívne pôsobiace na zmiernenie osteoporózy: vápnik, vitamín D₃ a vitamín K₂ z fermentovanej sóje.

Všetky tieto látky vstupujú do metabolizmu kostí a aj keď nie sú schopné nahradiť stratenú kostnú hmotu, prispievajú k jej udržaniu.



Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.

Katedra zubného lekárstva, SZU, Bratislava

Zubný kameň (ZK)

exogénny rizikový faktor zápalových ochorení parodontu

Je definovaný ako získaný tvrdý nános usadzujúci sa na povrchu zubov alebo na povrchu fixných alebo snímateľných zubných náhrad. Pevne adheruje k povrchu a je možné ho odstrániť len mechanicky špeciálnymi inštrumentami v zubolekárскеj ambulancii zubným lekárom alebo dentálnym hygienikom. Spoločne s nesprávnou alebo nedostatočnou ústnou hygienou je zubný kameň príčinou krvácania z ďasien.

Klasifikácia je podľa lokalizácie k povrchu zuba a vzťahu ku gingiválnemu okraju: supragingiválny, subgingiválny.

Supragingiválny ZK

Je lokalizovaný na povrchu zuba nad okrajom gingívy. Na jeho vývoji a zložení sa podieľa slina a jeho lokalizácia je vo vzťahu k vývodom veľkých slinných žliaz. Má svetložitú, žltú a u silných fajčiarov až žltohnedú farbu. Je drobivý a pomerne ľahko sa odstraňuje. Predilekčná lokalizácia je v oblasti vývodov veľkých slinných žliaz:

- vestibulárne plochy horných prvých molárov
- linguálne plochy dolných frontálnych zubov (rezákov a očných zubov)

Subgingiválny ZK

tmavohnedý, tmavozelený až čiernohnedý nános, veľmi pevne adheruje ku povrchu zuba. Na jeho vývoji sa podieľa gingiválny exsudát. Usadzuje sa pod okrajom gingívy v sulcus gingivalis alebo v parodontálnom vaku. Jeho povrch je veľmi drsný a na mäkkom tkanive gingívy, ktorá naňho nalieha vzniká drobný dekubitus, čím sa zhoršuje zápal tkanív parodontu. Jeho zápalový účinok je potencovaný povrchovou bakteriálnou vrstvou nemineralizovaného plaku.

Zloženie zubného kameňa: Oba druhy majú veľmi podobnú štruktúru a tiež aj chemické a mikrobiologické zloženie. ZK vzniká kalcifikáciou zubného mikrobiálneho povlaku a je tvorený organickou a anorganickou zložkou.

Organická zložka ZK je tvorená:

1. mikroorganizmami (odumreté bakteriálne telá buď pred alebo počas mineralizácie)
2. intermikrobiálnou hmotou – obsahuje polysacharidy a proteíny pochádzajúce z mik-

roorganizmov plaku, zo sliny a z gingiválneho exsudátu. V ZK sa nachádza asi 20 % cukrov: galaktóza, glukóza, rhamóza, mannóza, glukuronová kyselina a galaktózamín.



Obr.1 Nánosy sub – a supragingiválneho zubného kameňa a chronický zápal ďasien

Základ anorganickej zložky predstavuje Ca a P, malé množstvo Mg a CO₂. Tieto látky pochádzajú zo sliny a gingiválneho exsudátu. Základnou kryštalickou štruktúrou je hydroxyapatit – Ca₁₀(PO₄)₆(OH)₂. Ostatné zlúčeniny predstavujú rôzne typy kryštálov calcium fosfátu: CaHPO₄·2H₂O – brushite (kyslý fosforečnan vápenatý), Ca₂₁(O)_{4/14} – whitlockite. Ca₈H₂(PO₄)₆·6H₂O – octocalcium phosphat

Anorganické soli predstavujú 65 – 90 % celkovej hmotnosti ZK. Pomer Ca:P varíruje v rozmedzí 1,6 – 2,0. Tento pomer je rozdielny u rozdielne hlboko uloženého ZK v parodontálnom vaku a z uvedeného vychádza rozdelenie:

1. typ – marginálny subgingiválny ZK: lokalizovaný 1-3 mm pod okrajom gingívy. Pomer Ca:P = 1,89
2. typ – hlboký subgingiválny ZK: lokalizovaný viac ako 4 mm pod gingiválnym okrajom. Pomer Ca:P = 2,04

Sledovaním zloženia bolo zistené, že supragingiválny ZK na bukálnych plochách horných molárov obsahuje viac minerálnych látok ako ZK linguálnych plôch dolných rezákov. ZK u pacientov s častou tvorbou veľkých nánosov má vyššiu koncentráciu Ca v porovnaní s pacientami, kde tvorba nie je tak rýchla a rozsiahla.

Minerálne zloženie ZK nezávisí: od veku ZK, ani od veku a diagnózy pacienta.



Obr.2 Následky neodstraňovaných nánosov zubného kameňa.

Supragingiválny a subgingiválne nánosy zubného kameňa s následkom zápalovej deštrukcie tkanív parodontu
Archív autorky

Mechanizmus vývoja ZK:

- prvým stupňom tvorby je tvorba bakteriálneho plaku, po ktorej nasleduje mineralizácia.
- malé ložiská mineralizácie je možné nájsť mikroskopicky už v 1-2- dňovom plaku. Nánosy minerálov sa ukladajú najprv do intermikrobiálnej hmoty a neskôr kalcifikujú aj telá mikroorganizmov. Tieto ložiská sa zväčšujú, splyývajú a ich výsledkom je vznik tvrdej hmoty - zubného kameňa. Tvrdý nános ZK sa vytvára po 12-tich dňoch v oblasti dolných rezákov. Existuje veľká variácia časového rozpätia závislá na lokalizácii ZK a je tiež odlišná u jednotlivcov.
- Úplne vytvorený ZK je zložený z vrstiev, ktoré sú nepravidelne usporiadané nad sebou. Hlbšie vrstvy (ZK vekove starší) – sú viac homogénne a viac mineralizované.
- Najpovrchovejšia vrstva ZK obsahuje nemineralizovaný plak, ktorý však nie je možné odstrániť čistením si zubov v domácej starostlivosti. Obr. 1, 2

Odstraňovanie ZK (scaling)

patrí k základným terapeutickým výkonom spoločne s inštruktážou o správnom čistení zubov (odstraňovanie plaku). ZK sa vytvára u 90 – 95 % dospelých populácie a má tendenciu nestále sa vytvárať, aj keď ho pravidelne odstraňujeme. U jedincov so zdravým parodontom postačí 2x ročne, u pacientov s parodontitídou 4x ročne. V detskom veku sa ZK nevytvára alebo len v minimálnom množstve. Aj v súčasnosti, jediným spoľahlivým a pre ľudský organizmus najvhodnejším spôsobom je jeho mechanické odstraňovanie buď ručnými nástrojmi alebo prístrojmi, najčastejšie ultrazvukovými. Odstraňovanie zubného kameňa je základným a prvoradým liečebným postupom zápalových ochorení parodontu (gingivitíd, parodontitíd). Liečebný plán zostavuje zubný lekár, ktorý podľa stavu parodontu tento terapeutický výkon realizuje sám alebo v prípade gingivitíd môže tento výkon realizovať dentálny hygienik, ktorý úzko spolupracuje so zubným lekárom. Je to výkon, ktorý sa vykonáva ručnými nástrojmi (napr. škrabky rôznych tvarov, pilničky, kyrety a pod.) alebo ultrazvukom.

Prečo užívať

ZINKOSEL[®]

Výživový doplnok

Zinok
Zn

- Jeho dostatočné množstvo je potrebné **k správnej funkcii imunitného systému.**
- Prispieva k udržaniu **normálneho stavu vlasov, pokožky a nechtov.**

Selén
Se

- Prispieva k správnej **funkcii imunitného systému.**
- Prispieva **k ochrane bunky** pred oxidatívnym stresom, **pred škodlivinami zo životného prostredia** a potravín.
- Prispieva **k normálnej funkcii štítnej žľazy.**

vitamín
C

- Prispieva **k ochrane bunky** pred oxidatívnym stresom.
- Prispieva **k zníženiu únavy** a vyčerpania.
- Prispieva k normálnej **tvorbe kolagénu.**

vitamín
E

- Prispieva **k ochrane bunky pred účinkami voľných radikálov.**

Jedna tableta denne!



Obsahuje: Vitamín C, vitamín E, zinok Zn, selén Se.

Dávkovanie: 1 tableta 1x denne

Upozornenie: Určené pre osoby staršie ako 15 rokov. Nepoužívajte ako náhradu pestrej stravy.

Pred použitím si pozorne prečítajte pokyny na použitie, alebo sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Kód materiálu: 0216211606 Dátum výroby: máj 2021

www.zinkosel.sk

ŽIADAJTE
VO SVOJEJ
LEKÁRNI

PRO.MED.CS
Praha a.s.

Obchodné zastúpenie v SR:

PROM.MEDIC. SK spol. s r.o., Galvaniho 15/B, 821 04 Bratislava

www.promedcs.eu



MUDr. Anna Tarková

FN Nitra, Očná klinika
Metabolicko – cievna ambulancia

Zápal a infekcie oka



Očné infekcie a zápal sú častým zdravotným problémom u ľudí všetkých vekových kategórií. Ak sa neliečia, môžu byť frustrujúce, bolestivé a potenciálne nebezpečné pre vaše oči a zrak. Čím skôr sa ochorenie lieči, tým je menej pravdepodobné, že sa u vás vyskytnú nejaké komplikácie. Môže sa vyskytovať na jednom alebo na oboch očiach.

Definícia

Zápal oka patrí medzi najčastejšie sa vyskytujúce ochorenia postihujúce oko a pomocné orgány oka. Tvoria rozsiahlu skupinu ochorení. Najčastejšie ide len o ochorenia zvládnuteľné ambulantným terapeutickým postupom. Avšak môžu byť aj očným prejavom závažného systémového alebo onkologického ochorenia.

Podľa etiológie ich delíme na:

1. neinfekčné: predpokladá sa alergická reakcia, autoimunitný proces, proces asociovaný so systémovým ochorením (sarkoidóza, skleróza multiplex, a iné)
2. infekčné:
 - a. bakteriálne,
 - b. vírusové,
 - c. mykotické,
 - d. protozoálne,
 - e. parazitárne.

Podľa postihnutých štruktúr ich delíme na: ochorenie:

1. mihalníc, slznej žľazy, prídavných slzných žliaz a slzných ciest,
2. spojovky a rohovky,
3. dúhovky, ciliárneho telesa, cievnatky,
4. vnútorný zápal oka,
5. očnice.

Môže ísť o ochorenia, ktoré postihujú len jednotlivé, izolované štruktúry oka a okolia oka, iné zasahujú oko ako celok.

Ochranné bariéry

Infekčný zápal oka je vyvolaný vniknutím mikroorganizmov do oka alebo jeho okolia a ich následným rozmnožením. Najčastejšie sa vyskytuje na vonkajšej časti oka alebo viečka. Preniknutiu infekcie do vnútra oka bráni samotná anatomická stavba oka. Očné viečka a očné riasy zabraňujú vniknutiu cudzorodých častíc na povrch oka, správna tvorba slz a prítomnosť slzného filmu umožňuje ničenie mikroorganizmov a odplavovanie nečistôt z povrchu oka a štruktúra usporiadania očných tkanív (spojivka, bielko, rohovka a iné) ich prenikaniu do hĺbky oka. Porušenie týchto ochranných bariér uľahčuje rozvoj infekcie.

Rizikové faktory infekčného zápalu oka

Infekciu vyvolávajú mikroorganizmy, medzi ktoré patria vírusy, baktérie, huby, prvoky a i. Tieto choroboplodné zárodoky sa prenášajú najmä vzduchom, priamym telesným kontaktom (zanesením infekcie do oka rukami), nepriamym kontaktom (uterákom), ale môže do oka prenikať aj zo vzdialenejších ložísk prebiehajúcej infekcie v organizme (prenesená do oka krvnou cestou alebo presunom z okolitých štruktúr). Prenášačmi infekcie môže byť človek alebo aj hmyz. Na jej rozvoji sa môže spolupodieľať vplyv kyselín, lúhov, sprejov na vlasy, líčidla, vystavenie oka pôsobeniu slnka, tepla, chladu, prachu a UV-žiareniu. Častejšie sa vyskytuje u nositeľov kontaktných šošoviek.

Príznaky

Zameriavame sa na začiatok príznakov, nálež sa objavil prvýkrát alebo opakovane, či tomuto nálezu predchádzal úraz, operácie oka v minulosti, obojstranný alebo jednostranný pocit príznakov ochorenia, či je nositeľ kontaktných šošoviek, má nejaké celkové zápalové ochorenia (napr. reumatoidná artritída, ochorenia spojivového tkaniva, vaskulitída alebo skleróza multiplex).

Prvotným príznakom zápalového ochorenia oka vo všeobecnosti je začervenanie oka.

Môžete si všimnúť subjektívne problémy ako:

bolesť alebo nepohodlie, svrbenie očí, pocit cudzieho telieska, bolestivosť, pálenie, svetloplachosť, môžete si nahmatať hrčku na mihalnici, slzenie alebo aj podráždenie.

Môžete zbadat vizuálne zmeny: výtok z jedného alebo oboch očí, ktorý je žltý, zelený alebo číry, ružová farba v „bielkach“ vašich očí, opuchnuté, červené alebo fialové viečka; zalepené oči alebo zaschnutý hlien na mihalniach alebo aj rozmazané videnie.

Diagnóza

Objektívne vyšetrenie pozostáva zo základného oftalmologického vyšetrenia: vyšetrenie zrakové ostrosti, zmeranie vnútroočného tlaku, pohyblivosti oka, inšpekcie mihalníc aj s everziou, reakcia zrenice priama aj nepriama, vyšetrenie predného segmentu oka (aj s použitím fluoresceínu) a očného pozadia v mydriáze za štrbinovou lampou.

Liečba

U každého je individuálna. Závisí hlavne od vyvolávajúcej príčiny ochorenia. Dôležité je aj miesto, kde ochorenie vzniklo. Podľa toho sa využívajú rôzne metódy liečby: lokálna, celková a v niektorých prípadoch je nutná aj operačná liečba. Pri ťažších prípadoch sa môže odporúčať liečba počas hospitalizácie.



Aby ste predišli infekciám oka alebo aby sa infekcie neopakovali, postupujte takto: nedotýkajte sa očí ani tváre špinavými rukami, pravidelne si umývajte tvár a oči a často si umývajte ruky, na oči používajte čisté uteráky a papierové vreckovky, s nikým nezdieľajte make-up očí a tváre, dodržujte zvýšenú hygienu pri kontakte s osobou, ktorá má potvrdené nejaké infekčné alebo zápalové ochorenie oka, a pri nosení kontaktných šošoviek, používajte roztok na dezinfekciu šošoviek každý deň.

Ak však máte závažné príznaky, vyhľadajte pohotovostnú lekársku pomoc. Bolesť alebo strata zraku by mali viesť k návšteve lekára.



RÝCHLA
ANTIMIKROBIÁLNA
AKTIVITA ²

ANTISEPTICKÝ ÚČINOK
BEZ REZISTENCIE ¹

PODPORUJE HOJIVÉ
PROCESY V OKU ³

DESODROP[®]

Zdravotnícka pomôcka

LipozonEye (ozonizovaný slnečnicový olej, sójové fosfolipidy),
hydroxypropylmetylcelulóza

NOVINKA V LIEČBE INFEKCIÍ OKA

- Očný roztok Desodrop je indikovaný na podporu pri zápalových ochoreniach rohovky a spojiviek, vrátane zápalov infekčného pôvodu a ako súčasť profylaxie pred a po operácii.
- Ozonizovaný olej prenášaný lipozómami ničí vírusy, baktérie a plesne a podporuje hojivé procesy v oku. ³
- Bez konzervačných látok.

NOVINKA



1. Ugazio E et al. Ozonated oils as antimicrobial systems in topical applications. Their characterisation current applications and Advances in improved delivery techniques, *Molecules* 2020;25:334-358. 1. Smith NL, Wilson AL, Gandhi J, Vatsia S, Khan SA, Ozone therapy an overview of pharmacodynamics, current research and clinical utility, *Med Gas, Res*, 2017 Oct 2017;7(3): 2012-2019
2. Cutarelli A et al. *J Biomedical Science and Engineering*, 2019;12(7):347-353.
3. Basile AA et al. *Ozone Therapy* 2019;4:8377.

Pozorne si prečítajte informáciu pre používateľa.

BAUSCH + LOMB

Bausch & Lomb Poland sp. z o.o., organizačná zložka, Galvaniho 7/B, 821 04 Bratislava, Tel.: +421 2 3233 4909

DES-SK102022-092



Mgr. Marcela Matusová
Stredoškolská pedagogička

www.szstn.sk



NA VÝSTAVE STREDOŠKOLÁK SME ZAUJALI

Počas 22. ročníka prezentačnej výstavy stredných škôl Stredoškolač sme sa tešili z veľkého záujmu zo strany návštevníkov. Žiaci im v našom stánku nielen predstavili, ale aj prakticky odprezentovali študijné odbory, ktoré možno na našej škole študovať. Záujemcom odmerali krvný tlak, stanovili krvnú skupinu, urobili odtlačok zubov, poradili v oblasti dentálneho zdravia, ponúkli liečivý čaj či poskytli masáž chrbta. Súčasťou výstavy bola aj súťaž o najlepšie promo video školy. Aj tu sme zaujali a odniesli si ocenenie Cena poroty – promo video školy. Nájdete ho na www.szstn.sk v sekcii Prijímacie konanie.

Žiaci im v našom stánku nielen predstavili, ale aj prakticky odprezentovali študijné odbory, ktoré možno na našej škole študovať. Záujemcom odmerali krvný tlak, stanovili krvnú skupinu, urobili odtlačok zubov, poradili v oblasti dentálneho zdravia, ponúkli liečivý čaj či poskytli masáž chrbta. Súčasťou výstavy bola aj súťaž o najlepšie promo video školy. Aj tu sme zaujali a odniesli si ocenenie Cena poroty – promo video školy. Nájdete ho na www.szstn.sk v sekcii Prijímacie konanie.



MÁME PRIDANÚ HODNOTU VO VZDELÁVANÍ SJL

Informáciu o pridanej hodnote vo vzdelávaní slovenského jazyka a literatúry zasiela stredným školám Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Podľa najnovších výsledkov sa môžeme pyšiť titulom škola s pridanou hodnotou vo vzdelávaní SJL. Potvrdili to výsledky našich maturantov v testoch externej časti maturitnej skúšky zo SJL 2022, ktoré v porovnaní s ich výsledkami v Testovaní 9 v roku 2018 poukázali na ich výrazné zlepšenie v danom predmete počas stredoškolského štúdia.



VŠADE SAMÉ VITAMÍNY

Vďaka žiakom II. ZUA a ich triednej prof. Bianke Broskovej sa uskutočnila 7. novembra 2022 na našej škole Jesenná vitamínóza. Počas veľkej prestávky žiaci rozdávali nakrájané kúsky ovocia a zeleniny všetkým, ktorí sa v škole nachádzali – či už vyučujúcim, alebo spolužiakom z iných tried. Za prísun vitamínov ďakujeme!



MÁME RADI DIVADLO

Keď máme možnosť, vždy radi vycestujeme za divadlom do Bratislavy. Tá sa v mesiaci október naskytla našim žiakom hneď dvakrát. Tretiaci z odboru FL a ZUA navštívili operu Carmen. Zhodli sa na tom, že to bol pre nich nový umelecký zážitok, ktorý neľutujú. Strhujúci príbeh zmanipulovaných procesov spracovaných v divadelnej hre Salemské bosorky zažili koncom októbra štvrtáci z odboru FL a PS. Z divadla odchádzali nadšení a už sa tešia na december. Chystajú sa totiž na predstavenie Zmierenie alebo Dobrodružstvo pri obžinkoch.

Strhujúci príbeh zmanipulovaných procesov spracovaných v divadelnej hre Salemské bosorky zažili koncom októbra štvrtáci z odboru FL a PS. Z divadla odchádzali nadšení a už sa tešia na december. Chystajú sa totiž na predstavenie Zmierenie alebo Dobrodružstvo pri obžinkoch.



NA EXKURZII NÚSCH

Exkurziu v Národnom ústave srdcových chorôb v Bratislave absolvovali 13. októbra 2022 žiaci druhého ročníka odboru praktická sestra. Navštívili oddelenia ARO a JIS, kde sa oboznámili s najmodernejšími ošetrovateľskými postupmi. Pre žiakov bola veľmi emotívnou práve návšteva pavilónu Detské kardiocentrum, ktoré je jediným špecializovaným pracoviskom svojho druhu na Slovensku – poskytuje starostlivosť o deti s vrodenými a získanými srdcovými chybami.

Exkurziu v Národnom ústave srdcových chorôb v Bratislave absolvovali 13. októbra 2022 žiaci druhého ročníka odboru praktická sestra. Navštívili oddelenia ARO a JIS, kde sa oboznámili s najmodernejšími ošetrovateľskými postupmi. Pre žiakov bola veľmi emotívnou práve návšteva pavilónu Detské kardiocentrum, ktoré je jediným špecializovaným pracoviskom svojho druhu na Slovensku – poskytuje starostlivosť o deti s vrodenými a získanými srdcovými chybami.



Mgr. Beáta Levčíková
Stredoškolská pedagogička

www.szstt.edupage.org



DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

20. 10. 2022 sa po dlhých dvoch rokoch opäť konal Deň otvorených dverí SZŠ v Trnave. Zájemcovia o štúdium v odboroch praktická sestra, farmaceutický laborant, zdravotnícky laborant a masér si vypočuli zaujímavé

a podnetné informácie o podmienkach a formách štúdia jednotlivých študijných odborov. DOD mal aj veľmi zaujímavý sprievodný program. Žiaci z jednotlivých študijných odborov zasvätili návštevníkov do tajov aktivít a činností zdravotníckeho pracovníka, sprevádzali ich priestormi našej školy a internátu. Hostia si prezreli materiálne a technické vybavenie odborných učební, mohli sa nechať otestovať v rámci svojej profesijnej orientácie, pochutnali si na malých chutkovkách, ktoré pripravili naši žiaci spolu s pani kuchárkami. Zaujímavé



informácie sa dozvedeli od PharmDr. M. Čučku a nášho bývalého študenta R. Kiripolského, ktorí záujemcov informovali o možnostiach uplatnenia sa absolventov študijného odboru farmaceutický laborant a zdravotnícky laborant v praxi.

OKTÓBROVÉ EXKURZIE

Dňa 6. 10. 2022 žiaci II. C a III. G navštívili Múzeum holokaustu v Seredi. Žiaci si prezreli expozíciu múzea, dobové dokumenty, fotografie a predmety súvisiace s prenasledovaním Židov počas II. svetovej vojny na našom území. Súčasne absolvovali vzdelávací program, ktorý má múzeum vo svojej ponuke.

V dňoch 6. – 7. 10. 2022 sa vybraní žiaci štvrtého ročníka zúčastnili exkurzie Osvienčim – Vielička – Krakov. V rámci komentovanej prehliadky si prezreli tábor v Osvienčime a Brezinke, kde podľa dostupných zdrojov zahynulo vyše milióna ľudí. Na druhý deň si prezreli nádherné priestory soľnej bane vo Vieličke, ktorá je považovaná za najkrajšiu v Európe. Nasledovala prehliadka hradu Vavel a katedrály sv. Stanislava a Václava, ktoré sú spolu s centrom Krakova súčasťou dedičstva UNESCO. Silné zážitky dali žiakom priestor na hlbšie úvahy o človeku.



VIEME POSKYTNÚŤ PRVÚ POMOC?

Vedieť správne poskytnúť prvú pomoc je pre mnohých ľudí ťažké, pretože nemajú dostatočné vedomosti, ktoré by im pomohli. Naši žiaci z III. A a IV. A sa zúčastnili Týždňa zdravia v ZŠ

Kátlovce. Učili žiakov teoretické aj praktické zručnosti pri zástave dýchania, poskytnutia KPR, uloženie postihnutého do stabilizovanej polohy či poskytnutie prvej pomoci pri masívnom krvácaní. Všetky aktivity sa malým záchranárom veľmi páčili. S veľkým nadšením si vyskúšali KPR na figurínach, naučili sa, čo treba robiť pri obštrukcii dýchacích ciest a osvojili si ďalšie potrebné praktické zručnosti.



PharmDr. Monika Lejová

Koordinátorka odborných súťažných prác

Bratislava Záhradníčka 44 www.szsbaza.sk

NEGATÍVNE VPLYVY ZVUKU NA SLUCH MLADÉHO ČLOVEKA

V polovici septembra sa žiaci z odboru farmaceutický laborant ocitli na vysokoškolskej pôde v posluchárni Strojníckej fakulty STU, kde si vypočuli prednášku pána prof. Ing. Stanislava Žiarana, CSc., ktorý pracuje na Ústave aplikovanej mechaniky a mechatroniky. Pán profesor sa vo svojej práci venuje najmä akustike. Jednou z oblastí, na ktorej spolupracuje s Ústavom hygieny Lekárskej fakulty Univerzity Komenského, je negatívny vplyv zvuku na ľudské zdravie. Prednáška bola plná rôznych praktických príkladov z jeho dlhoročnej praxe. Pri riešení praktických problémov je jeho úlohou najskôr odhaliť zdroj vlnenia, ktoré negatívne pôsobí na človeka a potom zabrániť jeho vzniku alebo prenosu. V uzavretom priestore môže vzniknúť stojaté vlnenie, ktoré negatívne vplyvy zvuku zosilňuje. Žiaci sa dozvedeli, že toto sa deje aj pri použití slúchadiel do uší pri počúvaní hudby, a preto sa nám sluch môže poškodiť. Toto poznanie medzi žiakmi rozvírilo debatu a snád si pri počúvaní hudby budú dávať menej decibelov do uší.



AMAVET

Sara Škablová zo IV. FL sa zúčastnila krajského kola súťaže AMAVET so svojim projektom Vplyv rastlinných drog na menštruačné poruchy. Na základe obsahových účinných látok sama navrhla tri rôzne čajoviny a tie dala vo forme slepých vzoriek vyskúšať početnej skupine žien, ktoré jej poskytli spätnú väzbu. Na krajskom kole porota jej projekt posunula do celoštátneho kola, kde sa stretla s konkurenciou z celého Slovenska. Hoci v celoštátnom kole nebola medzi ocenenými, bola to pre ňu veľká skúsenosť.

IMATRIKULÁCIA

Počas predošlých dvoch rokov naši prváci nemali možnosť zažiť slávnostnú imatrikuláciu. Preto sa tento rok druháci rozhodli, že túto peknú tradíciu obnovia a zorganizujú imatrikuláciu pre prvákov. Najskôr prváci predviedli krátky program, v ktorom sa predstavili a následne boli všetci slávnostne pasovaní do cechu študentského, čo potvrdili aj svojim sľubom. Farmaceutický laborant svoj sľub spečatili na liekopise a potom od druhákov dostali na pamiatku Imatrikulačný list s malým darčekom.



PharmDr. Martina Jusková

Stredoškolská pedagogička

Michalovce www.szsmi.eu.sk



DEŇ STREDNEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ŠKOLY V MICHALOVCIACH

12. október 2022 sa niesol v duchu 10. ročníka Dňa Strednej zdravotníckej školy v Michalovciach.

Na tomto podujatí žiaci SZŠ v Michalovciach pod vedením svojich pedagógov v rámci bohatého programu predstavili verejnosti tri študijné odbory školy – praktická sestra, masér a farmaceutický laborant. K ich aktivitám patrilo meranie krvného tlaku, zisťovanie krvnej skupiny, hodnoty glykémie v krvi, ale aj zisťovanie podielu celkového a viscerálneho tuku v tele. Kto mal záujem, mohol absolvovať masáž rúk či krčnej chrbtice. Mnohých upútali ukážky prvej pomoci a obväzovej techniky. Zaujala aj ochutnávka čajov pripravených z liečivých čajových zmesí. Michalovčania mali jedinečnú možnosť pristaviť sa pri stánku virtuálnej reality a pozrieť si stavbu ľudského tela. Podujatie spestrili ukážky enkaustiky, ktorá je jednou z dobrovoľníckych aktivít žiakov našej školy.

Deň Strednej zdravotníckej školy v Michalovciach sa stretol s veľkým záujmom verejnosti – bolo zrealizovaných 2 222 odborných praktických výkonov.



„CHLIEB SO SOLOU A SKUTOK S DOBRU VÔĽOU“

Dňa 21. 10. 2022 žiaci SZŠ v Michalovciach v spolupráci s Mládežou Slovenského Červeného kríža zorganizovali charitatívnu potravinovú zbierku pre sociálne slabšie skupiny obyvateľstva v našom meste.

Do zbierky sa zapojilo 17 tried denného štúdia, 6 tried večerného štúdia a naši pedagógovia.

Nazbierané potraviny boli odovzdané Azylovému domu SČK v Michalovciach, občianskemu združeniu Integra a občianskemu združeniu Pomoc rodine.

ODBORNÁ EXKURZIA V BARDEJOVE

27. októbra 2022 sa žiaci druhého ročníka SZŠ v Michalovciach zúčastnili návštevy židovského suburbia v Bardejove.

Areál židovských rituálnych budov je najvýznamnejšou lokalitou židovského kultúrneho dedičstva v Bardejove, ktorú UNESCO zaradilo medzi svetové kultúrne poklady pre jej historický význam, aj ako svedectvo o jazykovo, kultúrno a nábožensky zmiešanej spoločnosti.

Zaujímavé rozprávanie pána Ing. Pavla Hudáka o ľudských osudoch dokázalo žiakov osloviť omnoho presvedčivejšie a emotívnejšie než najlepšie napísané odborné práce.

Žiaci si prezreli aj historické námestie Bardejova a Bardejovské kúpele.





Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagogička

www.szsmitra.sk

Imatrikulácie žiakov 1. ročníka

27. 10. 2022 sme na škole oficiálne **privítali prvákov na slávnostnej imatrikulácii**, ktorá sa konala v priestoroch telocvične Strednej odbornej školy stavebnej na Nábřeží mládeže v Nitre. Na začiatku slávnosti vybraní druháci spolu s triednymi učiteľmi vykonali imatrikulačný akt v podobe symbolického krstu a pečatenia na ruku. Prváci sa zaviazali imatrikulačným sľubom, že si budú vzorne plniť svoje školácke povinnosti a robiť dobré meno škole. Žiaci druhého ročníka si pre prvákov pripravili pestrý program v podobe rôznych súťaží a disciplín.

Naším najmladším ešte prajeme veľa úspechov a dobrých známok na tejto skvelej škole.



Deň otvorených dverí

Uskutočnil sa na Strednej zdravotníckej škole 27. 10. 2022.

Po dvoch rokoch sme sa konečne, aj naživo, stretli so žiakmi základných škôl, rodičmi a výchovnými poradcami. Záujemcovia si vypočuli informácie a ukážky výučby v študijných odboroch Praktická sestra a Farmaceutický laborant a tiež aj o možnostiach ďalšieho kariérneho rastu po získaní maturitného vysvedčenia.



Banská Bystrica

www.szsbb.eu

NEPOVINNÉ ČÍTANIE S LUKÁŠOM LATINÁKOM



13. septembra 2022 žiaci Strednej zdravotníckej školy v Banskej Bystrici „nepovinne čítali“ s Lukášom Latinákom. Obľúbený populárny herec, ktorého poznali len z televíznej obrazovky, ich vážne i humorne previedol svojimi skúsenosťami s povinným čítaním, rozprávkami i poéziou slovenských literárnych klasikov Kollára, Holého, Botta či Smreka. Žiaci určite ani netušili, že Svatopluk, Slavy dcera

a Žltá ľalia sa dajú výborne repovať. Bavili sa na vtipných historkách, ktoré herec zažil, ale obdivovali aj jeho nádherný prednes. Predstavenie, ktoré si sám vymyslel, podľa jeho slov však nemá len pobaviť, ale aj poučiť, osloviť mladých ľudí, aby rozmýšľali, aby konali a zároveň dodržiavali pravidlá. Na záver nechýbala autogramiáda a fotenie.

Autorka: Mgr. Z. Huľuková

MÚZEUM HOLOKAUSTU AUSCHWITZ-BIRKENAU 2022



11. októbra 2022 žiaci Strednej zdravotníckej školy navštívili Múzeum holokaustu Auschwitz-Birkenau, bývalý nemecký nacistický koncentračný a vyhladzovací tábor v Poľsku.

Toto miesto je šokujúcim svedectvom histórie a objektom na zozname svetového dedičstva UNESCO. Každý rok múzeum navštívia viac ako dva milióny ľudí z celého sveta. Pre svet sa stalo symbolom vojny, teroru, genocídy a holokaustu.

Žiaci počas prehliadky videli autentické fotografie, predmety, ktoré si väzni do tábora priviezli, ale aj plynové komory... Slovensky hovoriace sprievodkyne dopĺňali prehliadku emotívnym výkladom o živote a osudoch väzňov. Zapálením symbolickej sviečky pri stene smrti si žiaci uctili pamiatku obetí holokaustu. Spomínali aj na ľudí deportovaných z územia Slovenskej republiky v období 2. svetovej vojny.

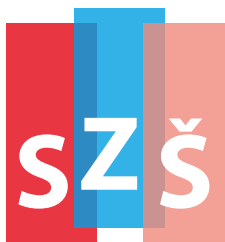
Myslíme si, že je dôležité takéto miesta navštevovať, aby naša generácia viac nedopustila, aby sa hrôzy, ktoré boli súčasťou najstrašnejšej vojny v 20. storočí, nezopakovali.

Autorka: Mgr. Z. Huľuková

OKTÓBER – MESIAC ÚCTY K STARŠÍM

Žiaci našej školy potešili seniorov v nemocniciach a domovoch dôchodcov vlastnoručne vyrobenými pohľadnicami s peknými odkazmi. Dúfame, že seniorom vyčarili tieto prania úsmev na tvári a radosť v očiach. Ďakujeme všetkým, ktorí sa do tejto akcie zapojili a taktiež ďakujeme Školskému parlamentu za organizáciu tejto dôstojnej akcie.

Autor: PhDr. Karol Kováč



Mgr. Petronela Dziurová
PharmDr. Lívia Schönová, PhD.
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

www.moyzeska.sk

IMATRIKULÁCIA NA MOYZESKE

Po dvoch dlhých rokoch sociálnej izolácie sa život školy dostáva do správneho tempa. Na scéne sa znova objavujú akcie, ktoré majú dlhoročnú tradíciu na našej škole. Imatrikulácia je spoločenským aktom nielen oficiálneho slávnostného zápisu, sľubu nových prvákov, ale vo filozofii našej školy najmä sociálnym. Vstup prvákov na strednú školu je ďalším stupňom dospelovania a vytvárania si nových sociálnych väzieb, vzťahov so svojimi spolužiakmi, ale aj pedagógmi, ktorí budú ich oporou počas nasledujúcich štyroch rokov. Školský parlament s podporou pedagógov usporiadal dňa 26. 10. 2022 v priestoroch našej školy slávnostnú imatrikuláciu prvákov. Akciu otvorila riaditeľka školy Mgr. Eva Göblová privítaním, po ktorom nasledoval sľub prvákov a skúšky z dospelosti – zábavná časť, pri ktorej sa bavili nielen organizátori s pedagógmi, ale najmä samotní aktéri. Atmosféra bola fantastická. Vitajte na Moyzeske prváci a užite si najkrajšie roky!



PROJEKTOVÉ STRETNUTIE PROJEKTU TRADITIONAL SPORTS FOR INTEGRATION AND EQUALITY IN EUROPE V TURECKU

Naša škola je zapojená do programu Erasmus+ projektom Traditional Sports for Integration and Equality in Europe. V rámci tohto projektu sa žiaci so svojimi pedagógmi v dňoch 19. 9. – 23. 9. 2022 vydali na cestu do tureckého hlavného mesta Ankary. Tejto mobility sa zúčastnili aj partnerské školy z Grécka, Španielska a, samozrejme, hosťujúci Turci. Témou tohto projektu sú – tradičné športy v Európe a ženy v športe.

Takmer každý deň účastníci začínali hneď z rána aktívne – zumbou na školskom dvore a takto rozhybaní sa naučili aj niektoré tradičné turecké či dokonca grécke tance.

Pri prezentácii tradičných športov jednotlivých zapojených krajín žiaci spoznali zaujímavé športové aktivity. Tradičným športom v Turecku je lukostrelba a jazda na koni. Všetci účastníci stretnutia mali príležitosť vyskúšať si oboje. Nielen športové činnosti boli našim programom, ale aj kultúra – návšteva múzeí, knižnice



a zoznámenie sa s architektúrou v Ankare-Eskişehir či Beypazari. Samozrejmosťou bola aj ochutnávka tradičnej tureckej kuchyne. Počas 5 dní strávených v Turecku si žiaci aj učiteľia našli veľa nových priateľov, zažili zaujímavé chvíle, na ktoré im ostali nezabudnuteľné zážitky.

LABAKADÉMIA

V októbri sa na pôde ŠD na Považskej 7 v Košiciach konalo školské kolo Labakadémie, na ktorom sa zúčastnilo 97 žiakov III. ročníka a 13 žiakov IV. ročníka zo všetkých študijných odborov. Žiaci štvrtých ročníkov prezentovali seminárne práce, ktoré sú výsledkom absolvovania súvislej odbornej praxe v rôznych zdravotníckych zariadeniach, v očných optikách či v jedálňach základných alebo materských škôl. Výsledkom školského kola bolo vyhodnotenie najlepších seminárnych prác. Za odbor farmaceutický laborant zvíťazila Zuzana Bašťanová s prácou na tému Čajovina a tinktúra na spanie. Blahoželáme a želáme veľa ďalších úspechov!



Stanislav Pech

info@pech.sk

na pokračovanie



Windows 11

JEDNODUCHŠIA INŠTALÁCIA WINDOWS 11

Samotný systém, ako novú inštaláciu, si budete môcť kúpiť, prípadne ju získať ako súčasť výbavy PC alebo laptopu. Ak máte aktuálny Windows 10 a váš hardvér spĺňa požiadavky nového systému, je **upgrade na nový systém zadarmo**. Od dátumu inovácie na Windows 11 máte možnosť ešte **10 dní vrátiť sa späť ku Windows 10** (pri zachovaní všetkých súborov). Potom sa stále môžete vrátiť späť na Windows 10, ale už iba formou novej inštalácie na prázdny disk. Preto odporúčam vždy robiť zálohy na iné úložisko (externý disk, Cloud, NAS...).

Čo sa týka inštalácie, Microsoft urobil po vizuálnej stránke veľké pokroky. A čo je dôležitejšie, po prvom spustení sa zobrazí sprievodca, ktorý vám pomôže počítač rýchlo a efektívne prispôbiť.

AKÉ SÚ HARDVÉROVÉ POŽIADAVKY?

Najmenej 4 GB RAM. Procesor musí byť minimálne 1 GHz a dvojjadrový a kompatibilný so 64-bitovou architektúrou. Úložisko (pevný disk alebo SSD) musí mať veľkosť minimálne 64 GB. Grafická karta by mala podporovať DirectX 12 a obrazovka zariadenia musí mať minimálne rozlíšenie HD-720 pixelov. Majitelia starších počítačov bez podpory UEFI nebudú mať možnosť inštalácie Windows 11. Štart systému cez UEFI je omnoho rýchlejší a bezpečnejší. Nedávno Microsoft uvoľnil oficiálnu testovaciu aplikáciu **PC Health Check** na vyhodnotenie kompatibility s vaším zariadením. Windows 10 bude podporovaný ešte do 14. októbra 2025.

WINDOWS 11 HOME VERSUS WINDOWS 11 PRO

Funkcie	Home	Pro
Šifrovanie disku Bitlocker	Nie	Áno
Odomknutie použitím Windows Hello	Nie	Áno
Zabezpečenie antivírus, Firewall	Áno	Áno
Centrálne pridávanie užívateľov	Nie	Áno
Rodičovský zámok	Áno	Áno
Azure Active Directory (užívatelia a prístup ku Cloudu)	Nie	Áno
Group Policy nastavenie pravidiel systému	Nie	Áno
Microsoft Store pre firmy	Nie	Áno

Windows 11 Pro a Windows 11 Home vyžadujú počas úvodného nastavenia zariadenia internetové pripojenie a **konto Microsoft**.

TECHNICKÉ PREDNOSTI

Na laptopoch budete môcť šetriť batériu vďaka podpore dynamickej obnovovacej frekvencie. Kompatibilný displej zníži frekvenciu, ak bude zobrazovať nehybný obraz, a naopak pri rýchlej akcii (napríklad posúvanie textu) ju zvýši, aby bol pohyb plynulý. Pri nižšej frekvencii dochádza k šetreniu energie.



Snem Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov

Dňa 7. – 8. október 2022, Trenčín

Silvia Štrauchová

Členka Prezídia a Rady SK MTP, sekcie laborantov

V dňoch 7. – 8. októbra 2022 sa v Trenčíne uskutočnil Snem SK MTP, na ktorom sa volili noví členovia orgánov a prezident SK MTP. Snemu sa zúčastnilo 89 delegátov z regionálnych komôr z celého Slovenska a 8 účastníkov.

Prítomným sa prihovarili aj hostia:

- **Mgr. Anton Szalay**, predseda Slovenského odborového zväzu zdravotníctva a sociálnych služieb,
- **PhDr. Eva Červeňanová, PhD**, riaditeľka Strednej zdravotníckej školy C. Šimurkovej v Trenčíne,
- **Eva Solčaniová** zastupovala pozvanú prezidentku Slovenskej komory fyzioterapeutov Dianu Dudášovú,
- **Mgr. Tomáš Tkáč** zastupoval pozvanú prezidentku Slovenskej komory sestier a pôrodných asistentiek Mgr. Ivetu Lazorovú, PhD., MPH, dipl. p. a.
- **Mgr. Ivana Závacká**, advokátka SK MTP. Diskusia sa niesla v znamení nespokojnosti zdravotníkov so súčasným stavom zdravotníctva a výškou miezd v jednotlivých povolaniach.

Delegáti zvolili členov profesijných sekcií, viceprezidentov, členov rady SK MTP, členov Kontrolného výboru a Disciplinárnej komisie SK MTP a prezidentku SK MTP.

Prezidentkou sa opätovne stala Iveta Šluchová.



Odchádzajúci – zľava dlhoročná prezidentka RK Prešov – Nadežda Leláková, dlhoroční členovia Rady SK MTP Veronika Jaseňovská a Milan Macko, dlhoročná prezidentka RK Banská Bystrica Alica Kubíková, dlhoročná predsedníčka Disciplinárnej komisie SK MTP Jaroslava Vokuličová.

Prezidentka Iveta Šluchová sa poďakovala odchádzajúcim dlhoročným členom SK MTP za ich prácu pre komoru:

Menovite:

v Rade SK MTP pracovali dlhé roky **Veronika Jaseňovská**, **Milan Macko** a **Bc. Valéria Šúrová**, v disciplinárnej komisii – **Jaroslava Vokuličová**, **Zuzana Tonhäuserová**, v kontrolnom výbore – **Mgr. Lívia Práznovská**, dlhoročnými prezidentmi regionálnych komôr boli:

RK MTP B. Bystrica – Alica Kubíková,
RK MTP Prešov – Nadežda Leláková,
RK MTP Bratislava – Mgr. Anna Krajčovičová,
RK MTP Svidník – Jozef Barilla,
RK MTP Topoľčany – Ľubomír Páleník.

Delegáti snemu okrem iného schválili zlúčenie Regionálnej komory Topoľčany s Regionálnou komorou Nitra (RK Topoľčany zaniká).

Na záver rokovania prezidentka Iveta Šluchová popriala zvoleným členom orgánov SK MTP dostatok energie, nápadov a hlavne vytrvalosti pri riešení úloh, ktoré majú zlepšiť postavenie zdravotníckych pracovníkov na Slovensku.



Pracovné predsedníctvo SK MTP – zľava – Mgr. Ivana Závacká, advokátka, Iveta Šluchová, prezidentka, Mgr. Adriana Moravčíková, viceprezidentka, Bc. Katarína Migasová, viceprezidentka a Erika Fehérová



Delegátom sa prihovarila Eva Solčaniová, zastupovala prezidentku Slovenskej komory fyzioterapeutov Dianu Dudášovú



Na sneme vystúpil aj Mgr. Tomáš Tkáč. Delegovala ho prezidentka Slovenskej komory sestier a pôrodných asistentiek Mgr. Iveta Lazorová, PhD., MPH, dipl. p. a.



Aktuálnym témam sa venoval vo svojom príhovore aj Mgr. Anton Szalay, predseda Slovenského odborového zväzu zdravotníctva a sociálnych služieb



Dokumenty na voľby



Pohľad na účastníkov snemu

VYSOKOČISTÝ, PRÍRODNÝ BETAGLUKÁN (1,3/1,6 D) Z ČERSTVEJ HLIVY USTRICOVEJ



čistota
93%

Čistota betaglukánu zvyšuje jeho účinnosť a bezpečnosť.

Betaglukan 120 mg:

- ✓ je vhodný pre deti od 3 rokov, dospelých i seniorov
- ✓ na dlhodobú podporu imunity stačí užívať 1 kapsulu denne
- ✓ neobsahuje lepek, laktózu ani cukor

1 kapsula obsahuje **120 mg betaglukánu a 120 mg vitamínu C.**

Betaglukan sa v ľudskom organizme vstrebáva cez klky tenkého čreva, následne sa cez lymfatický systém dostane do krvného riečiska, kde pôsobí na imunitné bunky.

Vitamín C prispieva k správnejmu fungovaniu imunitného systému, k ochrane buniek pred oxidačným stresom, k zníženiu vyčerpania a únavy.

Výživový doplnok.

Pestrá, vyvážená strava a zdravý životný štýl sú dôležité faktory Vášho zdravia.

www.generica.sk

GENERICA®

3-OMEGA PREMIUM – EXTRA ČISTÝ RYBÍ OLEJ VÝHODNÉ DVOJBALENIE 160 KAPSÚL + 40 ZDARMA

GENERICA®

LIMITOVANÉ MNOŽSTVO



- ✓ vysoký obsah 300 EPA+200 DHA v 1 kapsule
- ✓ forma triglyceridov
- ✓ kapsuly možno rozžúť
- ✓ pre dospelých, deti od 3 rokov, tehotné i dojčiace ženy
- ✓ bez lepku, laktózy a cukru

EPA a DHA prispievajú k správnej funkcii srdca (priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA). DHA prispieva k udržaniu dobrého zraku a k správnej funkcii mozgu (priaznivý účinok sa dostaví pri dennom príjme 250 mg DHA).

Výživový doplnok.
Pestrá, vyvážená strava a zdravý životný štýl sú dôležité faktory Vášho zdravia.

www.generica.sk



MUDr. Mgr. Ivana Jochmanová, PhD.

I. interná klinika LF UPJŠ a UNLP
v Košiciach, Tr. SNP 1, Košice

Hemoroidy sú artériovenózne splety v submukóze análneho kanála. Interný hemoroidálny plexus sa nachádza nad linea dentata a zabezpečuje kontinenciu stolice – tvorí „vankúšiky“, ktoré sa pri námahe, kýchaní, kašli a pod. zväčšia a úplne uzavrujú análny kanál, čím bránia úniku stolice. Po skončení námahe nadobudnú pôvodnú veľkosť. Externý hemoroidálny plexus je pod linea dentata na hranici konečníka, obsahuje receptory bolesti a normálne nie je viditeľný a nepodieľa sa na análnej funkcii. Hemoroidy sú teda normálnou anatomickou štruktúrou, ale bežne a aj v ďalšom texte týmto termínom označujeme ich ochorenie.



Hemoroidy vznikajú, keď sa hemoroidálne plexy zapália a opuchnú pre stázu venózneho krvi. Pri externých hemoroidoch dochádza k opuchu externej perianálnej vaskulatury, interné hemoroidy sú spojené s ich opuchom a vysunutím smerom ku konečníku. Okrem diskomfortu a ťažkostí pri vyprázdňovaní je u pacientov s hemoroidmi vyššie riziko vzniku kolorektálneho karcinómu, preto je potrebné ich liečiť čo najskôr.

Rizikovými faktormi vzniku hemoroidov sú pozitívna rodinná anamnéza, diéta s nízkym obsahom vlákniny (zápcha), chronické hnačky, sedavý spôsob života, obezita, zvýšený intraabdominálny tlak, tehotenstvo, dlhé sedenie na toalete (napr. čítanie), poškodenie miechy, operácie v oblasti rekta, malignity či zápalové choroby hrubého čreva, análny sex, choroby pečene, zvýšený tonus análneho zvierača, strata tonusu rektálnych svalov, pôrod, depresia, veľmi korenené jedlá, alkohol.

Vnútorne a vonkajšie hemoroidy

Klasifikácia hemoroidov

Hemoroidy sa delia na vonkajšie a vnútorné a vnútorné potom ešte na 4 stupne.

Vonkajšie hemoroidy

Vnútorné hemoroidy – 4 stupne:

- I.: krvácanie,
- II.: krvácanie, prolaps pri defekácii, spontánne sa reponuje, diskomfort,
- III.: krvácanie, prolaps pri defekácii, manuálne sa reponuje, diskomfort, špinenie, pruritus,
- IV. a): Krvácanie, trvalý prolaps, nedá sa reponovať, inkarcovaný prolaps s trombózou, bolesť, trombóza, špinenie, nekrózy, ulcerácie,
- IV. b): Fixovaný fibrotizovaný prolaps, bolesti, špinenie, známky inkontinencie.

Klinický obraz

Hemoroidy sa prejavujú ako rektálne krvácanie, análna bolesť či iritácia, špinenie, prechodný alebo trvalý prolaps. Príznaky sú nešpecifické, preto je nutné vylúčiť závažnejšie ochorenia. Akútne symptómy (<7 dní) sú pri vonkajších hemoroidoch, chronické (>7 dní) svedčia o vnútorných hemoroidoch. Pri trombóze hemoroidu býva náhle vzniknutá bolestivá masa na okraji konečníka.

Diagnostika

Dôležitá je podrobná anamnéza (symptómy, frekvencia stolice, návyky pri defekácii čas na toalete, čítanie, používanie smartfónu, diétne návyky) a fyzikálne vyšetrenie – digitálne (prstom) vyšetrenie rekta. U pacientov s rizikom kolorektálneho karcinómu je nutné endoskopické vyšetrenie čreva.

Liečba

Nevyhnutné sú režimové opatrenia a dôkladná edukácia pacienta.

Konzervatívna liečba sa zameriava na zmäkčenie stolice, zníženie bolesti a úpravu nesprávnych návykov spojených s vyprázdňovaním. Bez zmeny návykov a životného štýlu sa ťažkosti budú opakovať.

- **Diétne opatrenia – konzumácia vlákniny (ženy 28 g, muži 38 g denne) a dostatočný príjem tekutín.**
- **Zmena nesprávnych defekáčnych návykov. Základné pravidlá:** vyprázdnenie do troch minút raz denne, pri defekácii príliš netlačiť, nečítať, nehrať sa s telefónom.

- **Laxatíva** – doplnková liečba.
- **Hygiena** – použitie bidetu/umytie perianálnej oblasti po vyprázdnení.
- **Sedacie kúpele** v teplej vode/teplá sprcha uľavia od bolesti (uvoľnia vnútorný análny sfinkter). Sedacie kúpele v odvare z dubovej kôry majú stáhujujúci a protizápalový účinok.
- **Lokálna liečba** – rôzne prípravky (masti, gély, čapíky) na lokálnu aplikáciu do a na oblasť konečníka. Obsahujú protizápalové látky, anestetiká, majú lubrikačný a ochranný efekt na sliznicu a pokožku v okolí rekta. Niektoré majú adstringentné, antiseptické, hemostatické účinky, zmiernujú opuch, urýchľujú hojenie. Pri akútnom zápale sa môžu krátkodobo použiť prípravky s obsahom glukokortikoidov.
- **Flebotoniká** sú extrakty z rastlín (napr. flavonoidy) alebo syntetické zlúčeniny (napr. kalciumdobesilát) a pôsobia pozitívne na hemoroidálne symptómy.

Ambulantná miniinvazívna liečba sa používa pri liečbe hemoroidov I. – III. stupňa nereagujúcich na konzervatívnu liečbu. Cieľom je znížiť tok krvi v hemoroidálnom vaku. Ide o účinné postupy s minimom komplikácií, ale časté sú rekurencie ochorenia.

Chirurgická liečba je indikovaná pri neúspechu konzervatívnych a miniinvazívnych postupov alebo pri veľkých hemoroidoch (III. a IV. štádium) či častej rekurencii.

Záver

Každý pacient s príznakmi hemoroidov by mal byť vyšetrený lekárom, keďže sa rovnako prejavujú aj iné, závažnejšie ochorenia. Základom liečby aj prevencie hemoroidov sú zvýšený príjem vlákniny a tekutín, dostatok pohybu a správne návyky pri vyprázdňovaní. Pri potvrdení diagnózy máme k dispozícii prípravky na lokálne použitie, pri ich neúčinnosti je dostupná chirurgická liečba. Manažment hemoroidov je individuálny, každý pacient je odlišný a je potrebné zohľadniť jeho očakávania a rozhodnutia, zvážiť riziká a prínosy každého liečebného postupu.

Literatúra

1. Ng KS et al. Still a Case of "No Pain, No Gain"? An Updated and Critical Review of the Pathogenesis, Diagnosis, and Management Options for Hemorrhoids in 2020. *Ann Coloproctol*, 2020. 36(3): p. 133-147.
2. Davis BR et al. The American Society of Colon and Rectal Surgeons Clinical Practice Guidelines for the Management of Hemorrhoids. *Dis Colon Rectum*, 2018. 61(3): p. 284-292.
3. Cengiz TB, Gorgun E. Hemorrhoids: A range of treatments. *Cleve Clin J Med*, 2019. 86(9): p. 612-620.
4. Gallo G et al. Consensus statement of the Italian society of colorectal surgery (SICCR): management and treatment of hemorrhoidal disease. *Tech Coloproctol*, 2020. 24(2): p. 145-164.

Procto-Glyvenol®



RÝCHLA ÚĽAVA OD HEMOROIDOV

Liek Procto-Glyvenol®:

- ◆ uľavuje od bolesti, svrbenia, pálenia
- ◆ zmierňuje zápal



Na rektálne použitie

Procto-Glyvenol® 5 % + 2 % rektálny krém a Procto-Glyvenol® 400 mg + 40 mg čapíky na lokálnu liečbu vonkajších a vnútorných hemoroidov. Pozorne si prečítajte celú písomnú informáciu pre používateľa predtým, ako začnete užívať tieto lieky a poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom.



Mgr. Michaela Palovčiková

Psychiatrická nemocnica
Veľké Zálužie
Klinická psychologička

Niekedy sa pri výchove dieťaťa stáva, že veci nejdú tak, ako si rodičia želali. Dieťa neposlúcha, porušuje zákazy, na jeho správanie sa objavujú sťažnosti. Ako psychológ od rodičov často dostávam otázku, aký je vhodný výchovný prístup k dieťaťu s poruchami správania.

Na úvod je dôležité porozumieť, čo sú poruchy správania. Veľmi jednoducho sa dá povedať, že dieťa sa začne správať spôsobom, ktorý dospelým robí problémy. Dieťa s poruchou správania môže mať určité antisociálne prejavy. Môže byť agresívne voči ostatným ľuďom, alebo voči zvieratám. Môže úmyselne ničiť majetok druhých ľudí, môže kraďnúť, klamať alebo podvádzať, aby dosiahol to, čo chce. Zámerne porušuje a nerešpektuje žiadne pravidlá. Poruchy správania u detí bývajú často spojené aj s problémami v oblasti citového prežívania. Takéto dieťa je precitlivené, príliš úzkostlivé, púta na seba pozornosť. Neznamená to však, že u každého neposlušného alebo nedisciplinovaného dieťaťa automaticky ide o poruchu správania. O poruchách správania hovoríme, keď problémy so správaním trvajú aspoň 6 mesiacov.

Prvou radou, ktorú je možné rodičom poskytnúť je: nepopierajte problémy. Niektorí rodičia problémy v správaní bagatelizujú alebo popierajú a svoje dieťa obhajujú. Popieranie problémov však vedie len k odkladaniu riešenia problémov na neskorší vek, kedy už rôzne výchovné intervencie nebývajú až tak účinné.

Je vhodné vyhľadať pomoc odborníkov. Vyhľadajte klinického psychológa, ktorý dieťa vyšetří a správne zdiagnostikuje. Diagnostika porúch správania prebieha rozhovorom a využívajú sa aj rôzne psychodiagnostické metódy. Liečba je hlavne psychoterapeutická, kedy psychoterapeut a rodič pracujú spoločne ako tím (rodič je v pozícii koterapeuta). Účinnou sa ukazuje terapia založená na kognitívne-behaviorálnych princípoch. V tomto smere sú v popredí pravidlá a dôslednosť vo výchove.

Nápomocné pre rodičov môže byť vedenie záznamového hárku, v ktorom sledujú častot

Poruchy správania u detí

výskytu problémového správania ako aj dôsledky, ktoré dieťa zo svojho správania má. Často si rodičia už pri analýze toho záznamového hárku nájdu rezervy, na ktorých je dobré zapracovať. Niekedy stačí len nastaviť niekoľko jednoduchých pravidiel, na dodržiavanie ktorých rodičia budú dôsledne trvať. Keď chcete, aby dieťa dodržiavalo určité limity a hranice, je dôležité mu vysvetliť, aké správanie považujete za žiaduce. Zároveň učte dieťa aj príkladom. Ak vyžadujete, aby sa dieťa pri pochybení ospravedlnilo, aj vy priznajte, keď urobíte chybu a ospravedlníte sa. Týmto spôsobom dieťaťu ukazujete model vhodného správania, ktorý môže v budúcnosti využiť.

Nezabúdajte, že výchova založená na trestoch nebýva najúčinnnejšia. Nie je vhodné trestať dieťa pod vplyvom silných emócií a ako najúčinnnejším trestom býva, keď sa dieťa na základe svojho správania pripraví o niečo, po čom túži (dieťa dostane zlú známku z písomky a z tohto dôvodu nejde v sobotu na výlet, aby malo čas doučiť sa zameškanú látku).



Investujte energiu do pozitívnej motivácie odmenami, to znamená, že keď dieťa urobí niečo čo je žiaduce, môže tým získať. Kon-

krétnym prípadom odmeňovacieho systému je, že menšie deti si za žiaduce správanie zbierajú nálepky. Za 5 nálepiek môže dieťa získať menšiu odmenu, za 30 nálepiek si môže uplatniť väčšiu odmenu. Odmenu nemusia byť len materiálne veci, ale aj spoločne strávený čas a pozornosť (dieťaťu môžete prečítať o jednu rozprávku pred spaním navyše, môžete si s ním zahrať partiu Človeče, nehnevaj sa...). U starších detí je možné využiť tzv. token-systém. Je to systém, kedy si dieťa za žiaduce správanie zbiera žetóny, ktoré následne môže vymeniť za rôzne privilégia (dlhšia večierka a pod.).

Výhodou systému odmien je, že dieťa má skúsenosť, že je pre neho výhodnejšie poslúchať, odmeňuje tak žiaduce správanie a posilňujeme jeho výskyt aj do budúcnosti. Je dôležité z dodržiavania pravidiel nepoľavovať a trvať na ich dodržiavanie. Nedajte sa zastrašiť krikom a citovým vydieraním „ty ma už neľúbiš“. Keď zo svojich požiadaviek ustúpíte, dieťa sa naučí, že stačí vydržať dostatočne dlho a krikom dosiahne to čo chce.

Niekedy je vhodné zapojiť do liečby aj odborného lekára – pedopsychiatra, ktorý vie pomôcť predpísaním vhodných liekov (tieto lieky vedú napríklad dieťaťu pomôcť tlmiť nežiaduce impulzy), v prípade veľkých problémov so správaním je možná aj hospitalizácia na psychiatrickom oddelení v nemocnici.

Na záver by som už len rada dodala, že poruchy správania nie sú zapríčinené nesprávnou výchovou svojho dieťaťa zo strany rodičov. Táto diagnóza je zapríčinená poruchou v oblasti emočnej, motoricko-percepčnej a nedostatkom v rozvoji poznávacích funkcií. Teda vina nie je ani na strane rodičov, ani na strane dieťaťa. Trpezlivým a tolerantným prístupom môžete naučiť svoje dieťa riešiť problémy hlavou a nie silou.

PhDr. Mária Holubová, PhD.

UMB v Banskej Bystrici
Fakulta politických vied a medzinárodných vzťahov

Protokolárny styk typu diplomatický manierizmus



Oficiálnym jazykom, ktorým sa hovorí vo všetkých častiach Talianska je taliančina. Staršia generácia, podobne ako u nás, je málo jazykovo vybavená. Nemecky sa hovorí len v pohraničných oblastiach, napríklad v Tirolsku, francúzsky ovláda vzdelaná vrstva staršej generácie z oblasti Vall d'Aosta. S mladými partnermi a vo verejnej správe sa dohovoríte anglicky. Menšie firmy ocenia, keď sa pracovná komunikácia odohráva v taliančine a keď ju neovládate, očakávajú, že si sami zabezpečíte tlmočníka.

Hlavným komunikačným spojením v Taliansku je telefón a používa sa na navrhovanie, dohovorenie a potvrdenie pracovných stretnutí. Ak chcete nadviazať kontakt korešpondenciou, tak tri týždne dopredu a s jasným cieľom a predmetom rokovania. Taliani neradi píšu listy, pripravte sa, že budete dlho čakať na odpoveď. Výnimočne platia aj ústne dohody a nie je zvykom zakaždým podpisovať dohovorený kontrakt. **Pri komunikácii Taliani obľubujú mobilný telefón. Môžete sa ale stretnúť aj s tým, že hlavne pri úvodných rokovaníach telefón vypínajú, alebo ho nemajú pri sebe, aby vám naznačili, že ste pre nich významní a prikladajú veľkú dôležitosť rokovaniu.**

Pri stanovení pracovných stretnutí a posielaní korešpondencie je vhodné rešpektovať štátne sviatky a letné prázdniny, pretože veľa ustanovizní má v júli a v auguste nariadené voľno. V štátnej a verejnej správe sa pracuje so zníženými stavmi, preto sú návštevy a pracovné schôdzky v tomto období menej vhodné. Pracovná doba je od 9:00 h medzi 12:00 a 14:00 h je siesta a pracuje sa do 18:00 h a niekedy, ak je potrebné nemajú problém aj dlhšie. V Taliansku sa dodnes bežne pracuje aj v sobotu a pracovné stretnutia sa odohrávajú väčšinou poobede a večer. Ak majú Taliani pracovné záujmy v zahraničí, sú ochotní rokovať kedykoľvek: večer, cez sviatky, cez víkend, čo sa u niektorých identít niekedy nestretáva s pochopením.

Temperament a Taliani – pripravte sa na búrlivé rokovanie

Pri rokovaní s Talianmi sa môžete stretnúť s rozdielnym tempom a kultúrou. Napríklad na severe sa stretnete so švajčiarskou a nemeckou precíznosťou, na juhu je to benevolentnejšie, neprofesionálnejšie a sú ochotní sa s vami stretnúť až po predbežnom zoznámení. Rokovania s Talianmi sú niekedy veľmi náročné kvôli ich výbušnosti, hádavosti a neosobnému prístupu, čo vyžaduje značnú trpezlivosť a používanie rôznych vhodne zvolených komplimentov. Ich výbušnosť spôsobuje ich hrdosť, zmysel pre poctivosť a serióznosť, ale aj ich častý sklon k improvizácii a predvádzaniu sa. Vždy však prezentujú len to, čo dobre ovládajú, v každom prípade je

u nich zastúpený vysoký stupeň profesionality.

Od svojich partnerov vyžadujú ovládanie biznis-protokolu a oceňujú dobrú výchovu BCBG. Používajú pregnantnú mimiku a gestikuláciu, čo signalizuje zainteresovanosť, ale aj nespokojnosť. Taliani nie sú introverti, nič v sebe neskrývajú, hneď sa dozviete, keď nie je niečo v poriadku. Rokovanie s nimi môže pripomínať hádku, sú veľmi výbušní, ale nie nepriateľskí. Keď dosiahnu svoje sú hneď vysmiati a milí. **Ich štýl pripomína letnú búrku, ktorá sa priženie a za chvíľu ustúpi peknému počasiu.** Pri stretnutí s touto národnou identitou musíte byť pripravení na ich temperament, úžasnú bojovnosť a potrebu sústavného vyčerpávajúceho rokovania. Dokážu byť veľmi tvrdohlaví a sú permanentne v strehu a dokážu ťažiť z každej situácie. Vôbec nemajú strach zvyšovať hlas a kričať. Nevedia oceniť pracovitých, pilných a vzorných. Vážia si ľudí, ktorí si dokážu niečo vybojovať. Taliani sú dosť náladoví. Ak majú zlú náladu, treba rokovanie radšej odložiť.

Prejavom diplomatického manierizmu v úvode treba navodiť príjemnú atmosféru, zahrať na ich nôt, niečo pochváliť, napr. krajinu, prírodu, jedlo, víno, históriu, športovcov. Preto sú rokovania tohto druhu zdĺhavé a unavujúce a je väčší priestor na to, že porušíte rovinu taktu a niekoho urazíte. Nesmiete naznačiť, že návrh je hlúpy, alebo povedal hlúposť. V talianskom prejave je to považované za osobný útok a urážku.

Ilustračné foto: freepik

Kedy užívať Bactoral?

- ✓ Zápalý čelových a nosových dutín
- ✓ Zápalý stredného ucha
- ✓ Opakované zápalý a infekcie v dutine ústnej a krku
- ✓ Pri aftach, povlaku na jazyku a zápachů z úst
- ✓ Vždy, keď potrebujete doplniť prospešnú orálnu mikrobiotu v dutine ústnej, nosohltane a strednom uchu
- ✓ Po doužívaní antibiotík pre dodanie a stabilizáciu ústnej mikrobioty.



+ vitamín D na podporu imunity

BACTORAL je patentované orálne probiotikum s vitamínom D, ktoré sa rozpúšťa v ústach. Obsahuje baktérie rodu *Streptococcus salivarius* K12, tie tvoria BLIS peptidysalivarin A2 a salivarin B, tzv. bakteriocíny. Majú prirodzenú schopnosť kolonizovať strategické pozície dutiny ústnej, nosohltana a stredného ucha. Vytlačujú veľké množstvo potenciálnych orálnych patogénov (napr. *Streptococcus pyogenes* – pôvodca respiračných ochorení alebo *Streptococcus pneumoniae* – pôvodca zápalu stredného ucha) a produkujú antimikrobiálne látky (BLIS), ktoré tieto nepriateľské mikróby zabíjajú. Štúdie dokazujú, že Bactoral je schopný kolonizovať hornú časť respiračného traktu už 3 dni po prvom podaní a je možné ho detekovať ešte 32 dní po ukončení užívania. Vitamín D prispieva k správnej funkcii imunitného systému.



PhDr. PaedDr.
Ursula Ambrušová, PhD., MBA

Východoslovenské múzeum v Košiciach



1.



2.



3.

Obr. č. 1 – 3: Sklenené fľaše na uchovávanie elixírov. Kvapky dánskeho kráľa pomáhali pri problémoch s hlasom (aj speváci ho často vyhľadávali), pri chrapote a nádche, očisťovali dýchacie cesty, ale údajne zlepšovali aj trávenie a boli účinné pri kataré. Liek mal hnedú farbu, ktorá sa časom stala číra.



8.

Kvapky dánskeho kráľa

Obr. č. 8: Sklenená stojatka s liečivom z 20. storočia.

vo vode, pridaj roztok amónia šesť lotov a zmes nechaj odstáť dva dni, potom pridaj feniklový olej dvanásť lotov, anízový olej jeden lot rozpustený v alkohole a nechaj odstáť na teplom mieste. Po ôsmich dňoch prefiltruj, hotový elixír nalej do fľaš.” Kvapky sa užívali 1- až 6-krát denne jednu čajovú lyžičku, niektoré liekopisy odporúčali dávkovanie 2- až 3-krát denne, pri infekciách dýchacích ciest, chrapote a zápale dutín 30 – 40 kvapiek 3- až 4-krát denne. Prvá zmienka o liečive pochádza z roku 1772 z lekárskeho spisu, v ktorom sa nachádzajú v tom čase najčastejšie používané liečivá v Dánsku. Liek vyrobil pravdepodobne istý dánsky lekárnik menom Lingerman, o ktorom sa nezachovali žiadne informácie. O tom prečo bolo liečivo nazvané po dánskom kráľovi nie sú žiadne stopy, isté však je, že s panovníkom Kristiánom VII. (1749 – 1808) nemajú nič spoločné a zrejme išlo len o šikovne vymyslený názov. V oficiálnom dánskom liekopise *Pharmacopoea Danica Regia Autoritate*, vydanom v roku 1786 je názov liečiva dvojaký: „*Elixir Pectorale Ringelmanni vulgo Regis Daniae*.” To znamená, že muselo existovať už skôr, keďže obsahuje aj všeobecný názov. Zloženie je uvedené takto: „*R. Extracti Liquiritiae uncias sex, Aquae Foeniculi libram unam, Spiritus Salis Ammoniaci anisati libras tres. Per viginti quatuor horas digesta colentur.*” Kvapky sa tešili veľkej obľube a nájdeme ich takmer v každom liekopise. Tento účinný liek nechýbal ani v žiadnej domácej lekárničke. Totiž vyrábala sa ešte niekoľko rokov po druhej svetovej vojne.



Obr. č. 4: Elixír v dánskom liekopise *Pharmacopoea Danica Regia Autoritate* z roku 1786. *gia Autoritate* z roku 1786.



Obr. č. 5: Názov liečiva s menom kráľa Kristiána VII. podľa záznamov nemá nič spoločné.

Pôvod názvu „elixír“ je v starogréckom slove „xiron,“ čiže suchý prášok. Termín známy od 1. storočia n. l. prevzali v 5. – 8. storočí Arabi ako „el xir,“ teda liečivý prášok. V ďalších rokoch sa elixírom nazývali liečivá, ktoré mali výnimočné vlastnosti, predlžovali život, či dokázali udržať „večnú mladosť.“ V období stredoveku boli elixíry mimoriadne rozšírené. Niektoré sú známe dodnes, iné upadli do zabudnutia. Medzi nezabudnuteľný patril aj „**Elixír Pectorale Regis Daniae, alebo Kvapky dánskeho kráľa.**“ Staré, dobre známe liečivo malo viacero názvov: *Elixir Pectorale, Elixir regis Daniae, Elixir pectorale du roi de Danemark, Elixir e Succo Liquiritiae*, alebo *Elixír zo sladkého drievka*. Liek bol neoceniteľným pomocníkom pri ochoreniach horných dýchacích ciest, zápaloch dutín a používal sa hlavne na suchý kašeľ a jeho liečbu. Prípravok bol odporúčaný na respiračné ochorenia, potláčal zápal, zmiernoval bolesti hrdla, pomáhal pri problémoch s hlasom, hrtanom a prieduškami, napomáhal pri vykašliavaní hlienov a uľahčoval dýchanie. Elixír mal výbornú príchuť, osviežoval dych a zanechával v ústach príjemnú sladkú chuť. Recept udivoval jednoduchosťou, silou a prirodzenosťou. Na prípravu neexistovalo jednotné pravidlo, keďže liečivo bolo vyhotovované z najdostupnejších surovín v danej dobe a podľa poznatkov lekárnik. Pri zhotovení lieku mal byť lekárnik trezlivý, pretože jeho príprava trvala 10 dní. Zloženie bolo nasledovné: *Rp. Extr. Liquiritiae, Liq. Ammon. anisatum, Aq. Foeniculi*. Postup: „*Vezmi extrakt zo sladkého drievka dve drachmy, rozpust*



6.



7.

Obr. č. 6 – 7: Reklama na liečivý elixír. Kvapky boli obľúbené v celej strednej a východnej Európe.

Ilustrácie boli použité z internetových stránok:

https://sk.pinterest.com/pin/336010822170740844/?nic_v3=1a76wYaB1
<https://archive.org/details/b28043224/page/172/mode/2up>
<https://vk.com/@anticlab-kapli-datskogo-korolya>
<https://www.antiwarsongs.org/canzone.php?lang=en&id=59060>
https://cs.wikipedia.org/wiki/Kristi%C3%A1n_VII.
<https://www.picuki.com/tag/gulosus>
https://proszynskamagda.com.translate.goog/recepturowe-wyzwanie-eliksir-krola-danii/?_x_tr_sl=pl&_x_tr_tl=sk&_x_tr_hl=sk&_x_tr_pto=op


Vianočné a novoročné blahoželania

- Oheň v krbe tíško praská, v srdciach vládne pokoj, láska.
- Ligotaj sa jedlička, sypem hviezdy z malíčka ako nebo z čiernej misky, Ježiškovi do kolísky.
- Do pohára šampanské, do srdiečka lásku, k tomu božtek pre šťastie, zdravia plnú kapsu.
- Blížia sa tie krásne chvíle vianočné, v láske, šťastí prežijete ich spoločne.
- Nie sú dôležité dary, hlavne nech sa v novom roku darí.
- Zvončeky už zvonja a ihličie vonia, svetlo sviečok mihotavé, Vianoce k nám prišli práve,
- Bohatý stôl, voňavú rybu, sviatočná večera nech nemá chybu. Nech sa splnia vaše prania, anjeli vaše cesty chránia a problémy nemajú k vám cestu.
- Vianočná k nám prišla chvíľa, darčeky nám pripravila. Ihličie a kapor vonia, na stromčeku zvonky zvonja. Brodíme sa večer v snehu, v očiach máme zvláštnu nehu. Pozrieme sa pod stromček, čo nás čaká za darček.
- Letí anjel s nádielkou, vrtí pri tom prdelkou. Letí, letí hádaj kam, k dobrým ľuďom, predsa k vám.
- Ligocú sa detské očká, darčekov sa každý
- dočká. Šancu nám dá nový rok, zas na lepšie začiatok.
- Najkrajšie darčeky tie nie sú v škatulkách, tie máme ukryté len v našich srdiečkach.
- Nech sa Ťa zdravie stále drží a šťastie okolo Teba krúži. Nech Ťa láska v náruči objíma a nový rok sa v srdci začína.
- Nech zvony zvonja, sviece horia, srdcia plesajú, čaše štrngajú. Keď ku šťastiu je len krok, prajem krásne Vianoce a šťastný nový rok.
- Nech čerti od vás smolu odnesú a choroby stratia vašu adresu. Veľké príjmy, malé dane, ostatného primerane. Radosť, lásku, žiadne hádky, prajeme vám krásne sviatky.

Zdroj: <https://blahoželania.webnode.sk/blahoželania/vianoce/>

Kompexná starostlivosť o vlasy, nechty a pokožku = (dokončenie v tajničke).

Krížovka značky 

			rúcal	Semita	pohyb šachovou figúrou	hliník (zn.)		hnedožltá farba	pravoslávny kňaz	999 rímske číslo	playbou prejde		neposkytne	krasokorčuľarský skok
	český výrobca obuvi						charakteristika					tu máš roditľa		
	pracoval pluňom						3 kopanica							
	obnos peňazí	spodok dverí koniec modlitby				lepídlo mizni, trať sa				plavidlá opravár kachlí				
titul Európana v Indii					pohrebná hostina olejnatá plodina				stoka člen ind. nábožen. sekty					
poumýval				mazlavá hmota špan. nár. hrdina				dobré sajúca symbol Indiánov					cudzie ženské meno	samuraj bez pána
vrh, hod			samec kozy tuk				mĺkvi suchá tráva						erbium (zn.) ibaže (nár.)	
chudokrvný človek						sokel, po česky epidémia					koefficient šachistu orgán zraku			
	Univerzita Komen-ského	predložka ECV okr. Nitra			2 vz. hydridu draslíka									
násilne odvláč				paripy					nejako					
mierni, tíš				zvuk pri blesku					mužské meno					

Jeden z vás získa darček značky . E-mail s tajničkou označte heslom Krížovka a pošlite na adresu testlaborant@gmail.com

do 5. decembra 2022. Nezabudnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.

Tajnička krížovky spoločnosti Medochemie z čísla 62/2022 Správna činnosť svalov, psychická pohoda a dostatok energie = magfit gél vo vrecúškach.

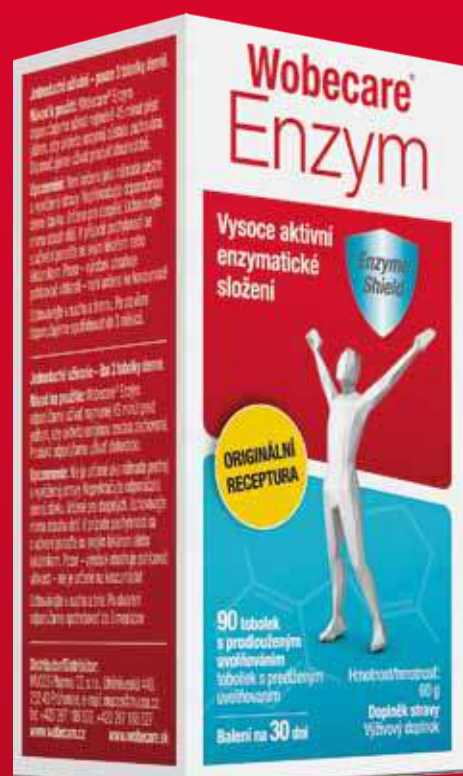
Darček spoločnosti Medochemie vyhrala **Kristína Litváková, Lekáreň: Dom zdravia, Bernoláková 219, 028 01 Trstená.**

Blahoželáme!



OBJAVTE SILU ENZÝMOV V NOVOM FORMÁTE

IBA 3 TOBOLKY DENNE



Wobecare[®] Enzym

Vysoko aktívne
enzymatické zloženie
od výrobcu Wobenzymu*



wobecare.sk
@wobecaresk

Výživový doplnok

*Čítajte starostlivo príbalovú informáciu. Wobenzym je liek na vnútorné použitie.